ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№18 (233) сентябрь 2011

10 РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА РУБЛЕЙ

ПИСЬМО В НОМЕР

Подружитесь с лесом!

Сообщаю по секрету друзьям нашей газеты, которые любят лес: уже появились грибы! Лисички-то и сыроежки попадались нам давно. А вот самый первый благородный гриб – крепенький такой, небольшой подосиновик нашел сегодня мой внук. Сколько же было радости, гордости! Всем окрестным дачникам захотелось посмотреть на Федин гриб. И, конечно, многие устремились в лес. Не только местные жители, но и городские. Приезжают в наши знатные места и туристы, и травники, но особенно много грибников. С началом сезона по выходным дням народу в лесу иной раз больше, чем грибов. Некоторые так разохотятся, что вытаптывают целые поляны. А ведь там и заросли голубики, и муравьиные домики, и многое другое! В лесу надо ходить тихо, спокойно и не думать о наживе, а наблюдать за природой. Тогда и здоровье вернете, и с полным лукошком домой приедете. Знайте: от жадных людей грибы и ягоды прячутся, им и лекарственные растения не помогают. Все тропинки уводят их в дремучую чащу, а на пути им встречаются такие же злыдни. Лес не дружит с теми, кто оставляет после себя мусор, бросает горящие окурки, портит деревья и грибницу. А дружит он с теми, кто помнит, что пришел сюда в гости, кто не возьмет себе лишнего и за подарки скажет «спасибо». Подружитесь с лесом – и станете здоровыми!

Яковлева М.А., Псковская обл.

ЦИТАТА

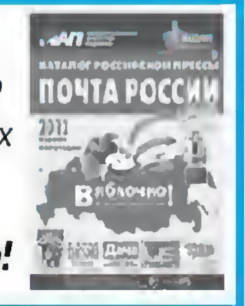
Если вы проявили доброту, кого-то поддержали, поблагодарили, любовь снова вернется к вам и приумножится.

Басканова Юлия, г. Тюмень

ВНИМАНИЕ!

*Началась подписка на «Лечебные письма» на 2012 год во всех почтовых отделениях по каталогу «Почта России» – индекс **99599**.*

Подпишитесь и не болейте!



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Наступила осень, прекрасная пора, и многие из вас делятся впечатлениями от общения с природой. Ведь она дарит нам здоровье, а в такое щедрое время года – тем более. Уже появились грибы, и очень хочется в лес. Грибная «тихая охота» – одно из любимых занятий друзей нашей газеты. В рубрике «Хороший пример» З.М. Кольцова из Москвы пишет так: «Японцы утверждают, что 250 часов, проведенных в лесу, дают полное исцеление души и тела. Найдите свой чудо-уголок природы!» Похоже, японцы совершенно правы. Не случайно они занимают первое место в мире по продолжительности жизни. А для многих читателей нашей газеты любимыми уголками природы стали еще и дачные участки.

Сейчас у большинства из вас много дел. Надо все привести в порядок, собрать и сохранить урожай. Настала пора домашних заготовок, которые не раз выручат долгой зимой. Кроме того, осенью набирают силу некоторые лекарственные корешки, которыми тоже стоит запастись. Желаем вам успехов в таких важных делах и, как всегда, очень ждем ваших писем. А всех родителей, бабушек и дедушек поздравляем с началом нового учебного года. Пусть вашим деткам хватит сил и здоровья, чтобы хорошо учиться! Как ни удивительно, некоторые из них тоже любят читать нашу с вами газету. И сегодня в рубрике «Хороший пример» мы публикуем письмо одиннадцатилетней Наташи Филатовой из г. Олонца. Наташа написала нам, чтобы пожелать здоровья и долголетия своей прабабушке, которой исполняется 90 лет. От всей души присоединяемся к поздравлениям. Пусть у всех вас растут чуткие, внимательные, любящие внуки и правнуки. Здоровья вам и долгих лет жизни!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **26 СЕНТЯБРЯ**

В марте я написала письмо в рубрику «Люди добрые, помогите!». Просила совета и помощи для своей сестрички, которой удалили желудок. Даже не ожидала, что столько читателей газеты отзовется на мое письмо! Люди писали рецепты, советы, делились опытом, давали адреса и телефоны. Сердечное спасибо всем, кто откликнулся! Мне очень понравилось опубликованное в нашей газете стихотворение И.Т. Ивановой с Кубани. «Где-то рядом с тобой кто-то в страшном недуге. Отведи его боль, протяни ему руки!» – эти строки говорят о милосердии. Так давайте будем милосерднее! Будем помогать, чем можем, тем, кто нуждается и просит о помощи.

От всего сердца желаю вам хорошего здоровья, долголетия, надежды, терпения и веры в исцеление.

Адрес: Анцитерович О. К., 187715, Ленинградская обл., Лодейнопольский р-н, п/о Доможирово, д. Яровщина, 5

Переболела опоясывающим герпесом, и вот уже 5 лет после этой болезни у меня ужасные боли. Написала в нашу газету и попросила помощи. Просьбу мою опубликовали в №6 за апрель, и я получила в ответ очень много писем. Спасибо вам! Есть еще добрые люди, сочувствующие чужой боли! Это Шлямина А.А. и Толбатова Н.В. из Москвы, Логинов В.В. из Самары, Полетаева Г.И. из Сясьстроя, Нестеренко И.В. из Минеральных Вод, Бутузова Лидия из д. Ясенки Московской обл., Бекаева Эльвира из Адыгеи, Цыганкова Н.Н. и Букарев Юрий Викторович из Санкт-Петербурга, Шейко Г.К. из Краснотурьинска, Осипова Л.А. из Томска, Соколова Алла из Георгиевска. Благодарю вас через нашу газету, потому что лично каждому ответить не могу. Желаю вам всем крепкого здоровья и благополучия!

Адрес: Неженцевой В.Н., 152020, Ярославская обл., г. Переславль, ул. Свободы,д. 35, кв. 4

Уважаемые читатели и редакция «Лечебных писем»! Благодарю вас за рубрику «Клуб одиноких сердец». Я, молодая девушка, в 25 лет на инвалидности. Благодаря нашей газете обрела много друзей. После публикации письма мне позвонили и написали более 1000 человек! Причем не только молодые парни, девушки на инвалидности, но и здоровые люди. Пожалуйста, извините, что не смогла ответить на все СМС и звонки. Большое спасибо! Вы дали мне почувствовать, что и я кому-то нужна. Отдельное спасибо Ткачевой Галине Анатольевне из г. Миллерово Ростовской области за добрые пожелания и такие ценные, нужные советы.

Наташа, Нижегородская обл.

Спасибо вам за то, что в №7 в рубрике «Люди добрые, помогите!» напечатали мое письмо. Я просила помощи у матерей, потерявших своих детей. Получила и до сих пор получаю письма поддержки. Сколько же у нас неравнодушных людей и тех, кто пережил такое страшное горе, как смерть своего ребенка! Низкий поклон за добрые слова, советы, молитвы. Храни вас всех Господь!

Адрес: Шиколдаевой Лидии Тимофеевне, 655710, Хакасия, Аскизский р-н, с. Бельтирское, ул. Горького, д. 20, кв. 1

Заряд бодрости

Очень благодарна «Лечебным письмам». Благодаря нашей газете у меня появилась единомышленница и компаньонка в деле укрепления здоровья. Много лет мы с ней жили в одном и том же доме, в соседних подъездах, но даже не были знакомы!

Разговорились мы с Галей на почте, когда получали пенсию. Две женщины с удивительно похожими судьбами: дети выросли и покинули родительское гнездо, близких почти не осталось, а возраст уже такой, что здоровье лучше не становится – обе мы сердечницы. Получив пенсию, Галя собралась в отдел доставки за любимой газетой. Ну, и я с ней за компанию. Так и познакомилась с «Лечебными письмами», которые мне сразу же очень понравились. Сначала я купила себе газету в киоске и прочитала в тот же день от корки до корки. Захотелось обсудить прочитанное с моей новой знакомой, и газета сблизила нас с соседкой. Теперь я тоже выписываю «Лечебные письма» и регулярно хожу за ними в отдел доставки, поскольку почтовые ящики у нас в доме все время ломают. И с Галей мы подружились. Частенько заходим друг к другу в кости на чашку чая и, самое главное, вместе ездим в лес за грибами, за ягодами. Об этом я могла только мечтать! С детства люблю лес, только там и отдыхаю душой, но компании для лесных прогулок у меня не было, а одной страшно. За минувшее лето обе мы успели сделать заготовки лесной малины и черники для себя и для внуков. А сейчас пошли грибы! Встаем рано, берем с собой бутерброды, термос и уезжаем в лес на целый день. К вечеру возвращаемся с полными лукошками, хотя за грибами особенно не гоняемся. Просто гуляем в свое удовольствие и ведем тихие приятные беседы, вспоминая все самое лучшее в жизни. Наблюдаем за птицами, изучаем лекарственные растения, о которых пишут в нашей газете. В конце осени обязательно поедем за клюквой. Но главное для нас – не добыча, а возможность слиться с природой, которая дарит силы и знания. Устаем, конечно, но терпение, выхоженное ногами по лесу, тоже помогает укрепить здоровье и дух.

Такие прогулки на свежем воздухе, заготовки целебных ягод, трав, грибов дают заряд бодрости и отличного настроения. Обе мы теперь чувствуем себя намного лучше. Если и у вас проблемы с сердцем, сосудами, задумайтесь вот о чем. Во-первых, хватает ли вам движений и свежего воздуха? Если нет, ищите любую возможность изменить образ жизни. Пусть ваша кровь хорошо насыщается кислородом, питательными веществами и течет по сосудам свободно! Пусть она также легко уносит из сосудов и всех органов вредные вещества, которые накапливаются там годами и отравляют организм!

И, во-вторых, подумайте: есть ли у вас в жизни какая-нибудь радость? Обязательно поищите ее! От этого тоже зависят все описанные процессы, а значит, работа сердца и сосудов, ваше здоровье и долголетие.

Шабанова И.Н., г. Санкт-Петербург

Недавно я задумался о том критическом моменте в жизни, когда организм сдается и на человека одна за другой нападают разные болезни. Читатели нередко пишут об этом и даже не знают, с чего начать лечение. Мне кажется, я нашел ответ.

Некогда болеть!

Неужели все мы неминуемо начинаем болеть, когда выходим на пенсию и стареем? Совсем не обязательно. Такое может случиться в любом возрасте, а некоторые старики сейчас крепче молодых. Может, когда наваливается стресс? Но многие из нас переживают стрессы всю жизнь, однако до какой-то черты мы держимся на плаву. И вот, читая в нашей газете письма пожилых людей, я понял: когда человек больше не хочет ничего менять, делает все изо дня в день по инерции и теряет интерес к жизни, он заболевает. Да, бывают, конечно, исключения, когда мы настолько счастливы, что больше нам ничего и не надо. Но такое благостное состояние обычно проходит, и мы идем дальше – узнаем что-то новое, развиваемся ради того же счастья. Ведь за него надо бороться, если не хочешь его потерять! А вот печальные события могут затормозить развитие на долгие годы. Человек как будто застревает в своем прошлом. В голове крутятся одни и те же мрачные мысли, нападают лень, апатия, а за ними и болезни. Если такое произошло, выход один – изменить ход своих мыслей. Но как это сделать, если взрослые люди, в сущности, не меняются? Есть один способ: делать что-то новое, чтобы изменить привычный способ существования. Причем новым может быть и хорошо забытое старое. Вам поможет любое занятие, которое приносит удовлетворение. Просто сделайте первый шаг к своей новой жизни, ответив на простые вопросы: кто вы, чего вам хочется, что вы умеете делать? Когда получите четкие ответы, они сразу начнут притягивать к вам совершенно новые события! Проверено на собственном опыте: метод срабатывает, сколько бы вам ни было лет! Он помог мне выйти из порочного круга болезней и мелких неприятностей.

В тяжелый период жизни я твердо решил ее изменить и начал с малого. Честно говоря, тогда казалось, что мне вообще ничего не хочется. Но так не бывает, ведь если человек постоянно чем-то недоволен, то ему чего-то сильно не хватает, но он не может это получить. Итак, я вспомнил и написал на листе бумаги 10 вещей, которые хотел бы сделать, от которых я мог бы получить удовлетворение. Потом написал (тоже по пунктам), что для этого необходимо. Отметил те дела, которые ради достижения желаемого можно начать уже в ближайшую неделю. Поставил даты, время… приложил усилия и выполнил задуманное. В тот момент пошел отсчет нового времени моей жизни. Сейчас она наполнена полезными делами, интересными встречами, и болеть мне просто некогда. Знайте же, что 20% усилий приносят 80% результата. Сделайте хоть одно усилие, и многое начнет меняться!

Киреев В.И., г. Пермь

ОПЯТЬ ПРОСТУДА

Вроде бы и погода еще теплая, а разница между дневной и утренней температурой воздуха существенная. Многие все еще одеваются по-летнему, вот и простужаются в самом начале осени.

И я – не исключение. Но легкую простуду лучше лечить натуральными народными средствами, а не таблетками или аптечными каплями. По опыту знаю, что она хорошо поддается такому лечению, и вреда для организма нет, как от химических препаратов.

Например, я 6–8 раз в течение дня промываю нос соленой водой. Беру 1/2 ч. л. обычной поваренной или морской соли, растворяю в 1 стакане теплой кипяченой воды и использую для промываний при помощи маленькой резиновой груши.

Еще я люблю, чтобы на столе постоянно были лук и чеснок. Ничего нет лучше от простуды. Для защиты от нее необходимо съедать в сыром виде половину средней луковицы в день. А чтобы убрать неприятный запах, достаточно прополоскать рот водой или чаем с лимонным соком. К тому же так наносится двойной удар по простуде, ведь лимон тоже лечебный. Очень полезен и настой шиповника с лимоном. И чай с травами – мятой, листьями или сухими ягодами черной смородины и малины, брусникой, липовым и яблоневым цветом очень хорош при первых признаках простуды. Он обладает жаропонижающим и потогонным действием.

Марусина Елена Михайловна,
г. Калуга

ТО СЕРДЦЕ, ТО ДАВЛЕНИЕ

Осень часто становится испытанием для людей с не очень здоровым сердцем: ритм его меняется не в лучшую сторону, давление тоже скачет.

Ухудшается и кровоснабжение мозга, что сразу сказывается на работе сердечно-сосудистой системы. Вот и приходится с началом осени заранее беспокоиться о здоровье. Благо, в такое время есть все, что надо: и боярышник, и шиповник, и калина. Настой калины хорошо помогает стабилизировать высокое давление. Только пить его надо регулярно на протяжении длительного времени.

Засыпьте в трехлитровую банку свежие ягоды калины на 1/3, добавьте по вкусу сахара (но немного!) и залейте горячей кипяченой водой. Настаивайте сутки, затем пейте вместо другой жидкости.

А чтобы помочь сердцу, я пью специальный настой. Смешиваю по 1 части травы пустырника и травы лапчатки гусиной, добавляю 2 части травы мелиссы лекарственной. 1 ст. л. сбора заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю и выпиваю в течение дня небольшими порциями. Принимаю настой до появления уверенности, что сердце справляется с нагрузками.

Морозова Нина Федоровна,
г. Нижний Новгород

УНЫЛАЯ ПОРА

Было время, когда одно упоминание о том, что скоро наступит осень, приводило меня в состояние ступора. Начиналась депрессия. С кем не случается...

Но одно дело – плохое настроение, и совсем другое – когда перестаешь спать, начинаешь мучиться из-за повышенной тревожности, подавленности, постоянной усталости и вялости, пониженной концентрации внимания, низкой работоспособности. Однажды я даже сходила к психологу. Он мне объяснил причины осенней депрессии, и я избавилась от нее раз и навсегда. Оказывается, главная проблема в том, что осенью стремительно укорачивается световой день. Биологические ритмы сбиваются, так как организм не успевает подстроиться под новый режим из-за нехватки гормона мелатонина. Как только стал понятен механизм процесса, я сумела справиться с депрессией. Для меня в этот короткий период самое главное – соблюдение режима дня. Стараюсь ложиться не позднее 10 вечера и встаю в 7 утра. Утром включаю везде яркий свет и любимую музыку. Стараюсь не переедать, но и не отказываю себе в некоторых лакомствах. И настроение сразу улучшается. Во время рабочего дня по возможности чаще делаю короткие перерывы, чтобы немного встряхнуться, отдохнуть.

В качестве лекарства использую аптечную настойку пиона. Принимаю по 30 капель утром и вечером в небольшом количестве воды.

Всего 3 условия: режим дня, легкая пища и успокаивающая настойка дают мне возможность быстро справиться с временными трудностями, имя которым – осенняя хандра.

Бабенко Жанна Федоровна,
г. Москва

УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ... ЯЗВЫ

Обычно хроники готовы к коварствам язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки. Она может долгое время никак себя не обнаруживать.

И случается это чаще всего осенью или весной. Причин тому несколько. Но на первом месте – резкий переход к новому режиму. Летом проще вести здоровый образ жизни, а осенью мы снова ложимся поздно и встаем рано, нервничаем и неправильно питаемся. В результате – обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Чтобы предотвратить обострение, надо отказаться от еды, стимулирующей выделение желудочного сока. Лично я не считаю, что в такой период следует сидеть на строжайшей диете. Но исключить блюда с большим количеством специй, крепкие мясные бульоны, копчености, кофе, кислое, в том числе ягоды и фрукты, консервы (особенно томатные), выпечку из дрожжевого теста, свежий хлеб, газированные напитки – только на пользу. Насчет алкоголя, курения и говорить не стоит. Пока не бросил курить, я страдал от язвы намного чаще и силь-

нее. А пить и курить одновременно – просто смертельно. Для профилактики обострения лично я соблюдаю эти простые правила и применяю два простых рецепта.

1. Завариваю цветочки календулы лекарственной (1 ст. л. на стакан кипятка) и пью по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Это противовоспалительное, антисептическое, желчегонное, спазмолитическое средство. Заливаю цветки кипятком, настаиваю 20–30 минут, процеживаю.
2. Семена льна (1 ч. л.) заливаю 1 стаканом кипятка и настаиваю в теплом месте 1 час. Пью по 1/2 стакана 4 раза в день. Настой оказывает обволакивающее, противовоспалительное, болеутоляющее действие.

Оба настоя помогают как при повышенной кислотности желудочного сока, так и при пониженной.

Золотухин Григорий Петрович, г. Ногинск

НЕ ЗАПУСКАЙТЕ ТОНЗИЛЛИТ

Для меня любая смена температурного режима почти всегда чревата обострением хронического тонзиллита. Чаще всего страдаю при резком переходе от тепла к холоду, то есть осенью и зимой.

Не так ужасно переносить тонзиллит, как страдать от его последствий. Мне объяснили в поликлинике, что заболевание сильно снижает иммунитет, а если его не долечить, то может спровоцировать даже хронический бронхит и астму. Понятно, что в организме все взаимосвязано, поэтому знающие специалисты любое заболевание лечат комплексно. Даже врачи говорят, что одного лекарственного лечения тонзиллита недостаточно. Необходимы и средства народной медицины.

Лично у меня на вооружении много лекарственных растений. Пока удается отжимать свежий сок из ягод калины, я его пью по половине стакана утром и вечером. В нем – витаминный комплекс, повышающий иммунитет. Сок обладает и противовоспалительными свойствами. Он полезен для всего организма, поэтому его можно использовать как профилактическое средство.

В период обострения хорошо помогают травы.

- Готовлю настой из зверобоя, душицы. Завариваю, как обычный чай, и принимаю по 1/3 стакана 3 раза в день. Этим же настоем полощу горло. Но лучше всего для полосканий готовить настой календулы, или эвкалипта, или коры дуба.
- Одновременно смазываю миндалины соком алоэ с медом или маслом чайного дерева (покупаю в аптеке).

И очень важно, как я заметила, в период, когда горло совершенно не болит, массировать его. Это стимулирует работу миндалин, усиливает кровообращение, избавляет от гнойных пробок и предотвращает их появление. Массировать надо указательными пальцами область за ушами и шею под челюстями. Делать легкие точечные надавливания и круговые движения.

Панарина Вера Васильевна, г. Ставрополь

РАДИКУЛИТ МОЛОДЕЕТ

Если верить статистике, от радикулита страдает каждый восьмой житель нашей планеты старше сорока лет.

Сегодня на радикулит жалуются уже не только старички-пенсионеры. Мне недавно исполнилось 40, и я себя считаю еще вполне молодым человеком. А вот спину порой не разогнуть от боли. Врачи говорят, что такой приступ могут спровоцировать инфекции, стресс, нарушение обмена веществ, неудачное поднятие тяжестей. Но на первом месте – переохлаждение. Для меня во время приступа самое главное – в течение 1-2 дней соблюдать полный покой. Лечение начинаю с того, что в первый день принимаю мочегонное средство. Обычно это петрушка.

Заливаю 1 стаканом кипятка 1 ст. л. зелени, настаиваю, пока не остынет, процеживаю и выпиваю весь стакан сразу.

Настой помогает снять отек с воспаленного места. Одновременно использую перцовый пластырь или обезболивающую мазь. На ночь начинаю пить противовоспалительный настой тысячелистника обыкновенного:

1 ст. л. сухой травы заливаю 1 стаканом кипятка. Настаиваю, укутав, 1 час, процеживаю. Пью по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Очень полезно при радикулите (когда нет обострения) и при любых суставных болях ходить на лечебную физкультуру. Можно и самостоятельно выполнять необходимые упражнения, но только такие, которые действительно будут полезны и не навредят. Советую найти толкового специалиста, который научит вас этому.

Истомин Сергей Владимирович, г. Суздаль

Цените то, что имеете

В первых строках своего письма благодарю всех читателей «Лечебных писем» за их прекрасные рецепты и за добро, исходящее от этой газеты. Ну а теперь о том, что меня побудило написать вам.

В январе 2011 года ушла из жизни моя сноха, ей исполнилось всего 50 лет. Все время она трудилась как пчелка: и огород, и другое хозяйство… Потом уехала на заработки в Москву. Дома работа малооплачиваемая, а у нее двое взрослых сыновей – один женатый, другой только пришел из армии. Конечно, хотелось, чтобы все у них было, как у всех. Но ни машины, ни квартиры она им купить не могла. И вот в гонке за всем этим мы забываем о своем здоровье. Так и хочется крикнуть: «Люди, опомнитесь, ведь жизнь так коротка!» Надо радоваться каждому дню и благодарить Господа за то, что он подарил нам этот день.

Как только я просыпаюсь и открываю глаза, читаю стихи:

Для тебя сегодня солнце встало,
Чтоб счастливой жизни пожелать,
Чтобы от нее ты не устала.
Никогда не надо унывать.

Радуйся, что Богом день дарован.
С пользой ты его прожить спеши!
Чтобы горем не был он поломан,
К людям будь добрей и не греши!

Мне это очень помогает, весь день прекрасное настроение, и болячки уходят. Вообще-то, я им и не даю разгуливаться. Вот, например, чуть начинают ныть суставы в коленях, сразу усмиряю их таким способом.

Готовлю отвар полыни: 2 ст. л. на 1 л кипятка, настаиваю 30 минут. Потом делаю компрессы с ним на колени – смачиваю хлопчатобумажную тряпочку и прикладываю на 30 минут. После компресса – медовый массаж. Затем укутываю больные места шерстяной тряпочкой на 1 час.

Мои колени благодарны за такое лечение. Если кому-нибудь еще поможет этот рецепт, буду очень рада. Желаю всем крепкого здоровья, долгих лет жизни и душевного тепла. Я вас всех очень люблю. Берегите себя, заботьтесь о своем здоровье, цените то, что у вас есть, и все будет хорошо.

Адрес: Котуновой Валентине Петровне, 440054, г. Пенза, ул. Депутатская, д. 17-1, кв. 4, тел. 8-937-407-53-49

Как перехитрить старость

Спешу поделиться с вами информацией, которую получила, когда ездила на дачу к своей тетушке Ксении. Ей 79 лет, но она эталон женственности, доброжелательности. Энергия ее неиссякаема.

В доме постоянно присутствуют разные люди, которые получают вкусное угощение, записывают рецепты – и кулинарные, и от недугов. А я вооружилась пособием под названием «Как перехитрить старость и быть здоровым».

Как только открыли глаза, произнесите: «Спасибо, Господи, за то, что во сне сохранил и новый день подарил».

Потом надо подышать на зеркальце, написать слово «жизнь» и сказать: «Я так счастлив (счастлива), что живу на этом свете, что перестану болеть и стареть».

Далее – поднять руки вверх и ощутить, как к ним поступает тепло.

Чтобы пришло новое, надо освободиться от старого. Без сожаления выбросьте весь хлам – старые ненужные журналы, газеты и прочее. Переставьте мебель, передвиньте все статуэтки и другие предметы, обновите цветы. Распахните окна, двери и представьте, что серебряный дождь смывает всю пыль и грязь.

Возьмите лист бумаги и напишите все свои проблемы, недуги, даже самые незначительные. Перечеркните все написанное. При этом говорите: «По моему указу я отрекаюсь от всех проблем и недугов. Я встаю на путь оздоровления. С каждым часом становлюсь моложе. Старость, болезни и немощь в мою жизнь не вхожи». Теперь листок надо сжечь, а пепел смыть водой.

Каждый день моя тетушка выполняет оздоровительные упражнения, которые повышают ее жизненный тонус. В комплекс входят не менее 30 приседаний, кружение вокруг своей оси не менее 20 раз, упражнение на скручивание позвоночника и потягивание. Кроме того, она делает массаж поясницы косточками пальцев. Пританцовывает, даже когда моет посуду, и тренируется во время просмотра телепередач. Тетя уверена, что физические упражнения противостоят старению. Она – дама вне возраста, и бабулей ее никак не назовешь.

Под ногами у нее квадратный таз с косточками от ягод и фруктов, а также горохом, бобами, камешками. Тетя бодро произносит: «Я по камешкам топчусь. Я, конечно, исцелюсь и взбодрюсь».

Тетя собирает разбросанные по полу карты, выполняет упражнения с небольшими гантелями и резинкой. Часто у нее в руках массажные шарики.

Одно из упражнений – «Дыхание радости». Считая до 8, надо вдыхать здоровье, бодрость, силу, радость. Потом выдыхать болезни, немощь, старость и все напасти. Задержать дыхание и произнести: «Счастье, здоровье, удача, успех ко мне поступают без всяких помех».

Хотя тетя имеет возможность посещать и фитнес-клубы, и салоны красоты, она предпочитает свой косметический кабинет. Он у нее на кухне. Хлебным мякишем наносит на лицо разогретый кефир. Протирает кожу пивом и утверждает: «Кефир и сливки разгладят морщинки», «Лучше пиво с пенкой, чем таблетки с грелкой». Также тетя протирает лицо кусочками льда, заморозив соки огурца,

апельсина, зеленый чай, молоко. Лицо сияет молодостью, кожа нежная. Поклонник тети моложе ее на 19 лет. «Секрет бодрости – секс и хорошие новости», – так она говорит.

Вот еще одна из заповедей моей тети: «На кухне грязь – правит тьмы князь». Кухня у нее в идеальном порядке, и симпатичные прихватки подобраны в тон занавесок. Даже самую обычную, рутинную работу она выполняет с удовольствием, приговаривая: «Все делаю с любовью и радостью, избегаю лени и праздности», «Грязь водой смыла – здоровье добыла».

Рядом всегда стоит стакан с чистейшей талой водой, куда неизменно кладутся листья, веточки и гроздья рябины, которые хорошо очищают воду. Выпивая по глоточку (по принципу капельницы), тетя заклинает: «Вода-водица, помоги омолодиться, ярким светом засиять, старость, немощь отогнать».

И, конечно, у человека всегда должны быть желания и вера даже в самое невозможное: «Желаний не стало – старость настала».

Каждое утро надо съедать «бутерброд здоровья». Это кусок хлеба с нерафинированным подсолнечным маслом, измельченным чесноком, зеленым луком, укропом, петрушкой. Откусывая кусочек, смаковать его, прожевывая до 40 раз и приговаривая: «Кусочек тортика мимо ротика – не будет животика». Кто долго жует, тот долго живет.

Питание самое обычное, но дробное. Есть надо понемногу, порция должна быть с ладошку. Даже из постной каши можно сделать целебное кушанье. Менять каши ежедневно, добавляя в них сушеные грибы, курагу, тертые яблоки. Все натуральное, без изысков. Пусть это будет хоть простая тюря. «Ешь, когда проголодаешься, и хлеб пирожным покажется».

Японцы утверждают, что 250 часов, проведенных в лесу, дают полное исцеление души и тела. Найдите свой чудо-уголок природы! У тети есть маленький пруд, куда слетаются чайки, а рядом стоит стол, где постоянно насыщаются птицы 96 пород (я посчитала). Почти ручные «красные шапочки» (дятлы), хулиганистые красавицы сойки, забавные трясогузки подбирают крупу, крошки.

Сороки хватают кусочки и быстро улетают, а скворцы и вездесущие воробьи чувствуют себя хозяевами. На валуне восседает забавная лягушка, прибегают за порцией орешков и семечек две белочки, приходит на обед семья ежиков, и со всей округи сбегаются кошки. Рыбу из пруда тетя ловить не разрешает.

Конечно, чтобы перекрыть дорогу старости и хворобе, надо иметь какие-то увлечения, хобби. Тетя пишет прекрасные стихи и спасает живность. Многим одиночество необходимо, но в старости оно невыносимо. А ей никогда не скучно со своим «высочеством». Ее формула долголетия – 7 «д»: движение, дыхание, духовность, доброта, душ, дары природы, дело.

Кольцова Зоя Михайловна, г. Москва, тел. 8-916-588-58-22

Любовь вернется и приумножится

Болеем мы чаще всего потому, что своими мыслями притягиваем болезни. Мы жалуемся на равнодушие и грубость окружающих, осуждаем их, но тем самым им же и уподобляемся. А когда отвлекаемся на полезные дела, думать о плохом уже некогда.

Помогая другим, я, например, чувствую себя увереннее и сильнее. По образованию медицинский работник, преподаю лечебную физкультуру. Вот мои советы.

• Всем без исключения заниматься гимнастикой, любыми физическими упражнениями, даже танцами. Делайте это с любовью, с хорошим настроением и позитивными мыслями. Каждому человеку от рождения дано право наслаждаться полноценной жизнью, чувствовать себя здоровым, энергичным. Дана и сила для осуществления наших желаний. Она – в нас самих.

• С кем бы мы ни вступали в контакт, мы либо отдаем любовь, либо нет. Отданное от души возвращается. Поэтому если вы проявили доброту, кого-то поддержали, поблагодарили, любовь снова вернется к вам и приумножится. А если отношения с кем-то натянутые, то отмечайте в человеке хорошие качества (поверьте, они есть). Тогда вы увидите, как произойдет перемена. Чтобы жить в окружении счастливых и здоровых людей, надо самому быть таким. Это закон: подобное притягивается к подобному.

Людям, которые живут в деревне, можно позавидовать: меньше машин, шума, суеты. А уж о природе что и говорить! Все под рукой: и лес, и речка... Лично у меня нет родственников, живущих в деревне или селе, и дачи тоже нет. Была бы очень рада познакомиться с теми, кто живет не в крупных городах. Давайте переписываться, обмениваться полезными рецептами и советами! Думаю, любимая газета нам в этом поможет.

Адрес: Баскановой Юлии, 625053, г. Тюмень, п/о 53, д/в

ЦИТАТА

Наш собственный гнев или досада делают нам более вреда, чем то, что заставляет нас гневаться.

Джон Леббок

ЗАБУДЬТЕ «НЕКРАСИВУЮ» БОЛЕЗНЬ

«Некрасивая» болезнь – геморрой мучает очень многих людей. Дам рецепт простой, который помогает быстро.

Размешать в стакане 100 г сливок (15–20%) и 10 капель медицинского дегтя. Выпить утром натощак. Принимать 10 дней, потом 10 дней перерыва. И так – 3 раза. На 6–7-й день вы почувствуете облегчение, а после трех курсов забудете об этой болезни. На период лечения ограничить все соленое и кислое, а также спиртные напитки.

Сливки есть в любом магазине, деготь медицинский – в аптеках, а рецепт испробован на себе, родственниках, друзьях. Будьте здоровы и счастливы!

Адрес: Горбачевой Анне Митрофановне, 198099, Ленинградская обл., г. Волхов, ул. Волгоградская, 17-54

МОИ ОТВАРЫ ОТ СЫПИ

Если беспокоит сыпь на теле:

- надо сделать отвар дубовой коры (2 ст. л. прокипятить в 300 мл воды), остудить, добавить немного воды и обливать больное место;
- также можно взять свежие колоски ржи, прокипятить, настоять, процедить и пить отвар несколько раз в день, или прокипятить листья крапивы и бузины черной, взятые в равных частях, остудить отвар и обливать больные места.

Адрес: Харьковской Елене Евгеньевне, 115419, г. Москва, 2-й Верхне-Михайловский проезд, д. 3, кв. 39

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

Не передать, как я рада нашей газете! Почтальон вручает мне ее, а там – мои рецепты. Кому-то они помогут, и это великая радость.

- **Настойка от катаракты.** Залить на 15 минут 2 ст. л. плодов боярышника 1 стаканом кипятка. Пить вместо чая при катаракте, воспалительных заболеваниях глаз.
- **Сбор, понижающий внутриглазное давление.** Смешать 0,5 ч. л. боярышника и сенны, по 1 ч. л. пижмы, подорожника, хвоща, сушеницы, по 1 ст. л. зверобоя, пустырника, тысячелистника, шиповника. Взять 2 ст. л. сбора, залить 3 стаканами кипятка и настаивать в течение ночи. Процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.
- **Если глаза воспалены.** Смешать 4 листа черной смородины и щепотку зверобоя, залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут и процедить. Промывать настоем глаза 2 раза (утром и вечером).
- Для лечения невоспалительных заболеваний глаз. Смешать по 3 ч. л. липового цвета, мяты, плодов облепихи и листьев малины. Добавить 1 ст. л. цветков ромашки. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сбора, прокипятить на медленном огне 7 минут, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- **При близорукости, дальнозоркости, неврите зрительного нерва.** Приготовить настой из плодов малины и шиповника (в равных частях): 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять 10 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
- **Настойка, улучшающая зрение, а также память и слух.** Измельченные корневища аира (1 часть) залить водкой (10 частей), настоять 8 дней, процедить. Принимать по 30 капель с водой 3 раза в день после еды.

Желаю крепкого здоровья!

Адрес: Караваевой Т.В., 619000, Пермский край, г. Кудымкар, ул. Энергетиков, д. 11, кв. 11

НАСТОЙКА ПЛЮС МАССАЖНАЯ ДОРОЖКА

У меня тяжелая работа, и целый день я на ногах. К вечеру ноги очень устают, болят. Чтобы они не болели, натираю их настойкой тополя или делаю компресс с ней. Настойку готовлю так.

Почки или листья тополя кладу в бутылку (заполняю наполовину), заливаю водкой, настаиваю месяц в темноте, в комнатных условиях.

А еще, чтобы не болели ноги, сделала себе массажную дорожку. В огороде выбрала небольшой участок шириной 40 см и длиной 1 м, насыпала туда круглых камешков и хожу по ним босиком, когда есть время или когда ноги очень устали. Всего 15 минут ходьбы – и становится легче. Можно ходить и полчаса.

Федорова Любовь Сергеевна, Тамбовская обл., г. Мичуринск

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЦИСТИТЕ

Поделюсь рецептом, который избавил меня от страданий при хроническом цистите.

Им я болею 9 лет (мне 34 года), и обострения случаются крайне редко. Наверное, потому, что веду простой, здоровый образ жизни. Но последнее из обострений, случившееся недели 4 назад, полностью выбило меня из колеи.

Две недели продолжались мои бесплодные попытки избавиться от страшных болей. Делала ванночки, прогревания, принимала настойку прополиса, но облегчение было недолгим, боль возвращалась. Помог случай, но все в нашей жизни неслучайно. Я отыскала у себя тоненькую современную брошюру о лечении болезней мочевыделительной системы. Из многих рецептов выбрала 4 и объединила их в один, упростив приготовление лекарства.

В огороде сорвала 2 стебля укропа с семенами, ботву 1 молоденькой моркови, пару стеблей душистой мяты и горсть спорыша. Все поместила в 5-литровую алюминиевую кастрюлю (даже не эмалированную, как требуется по правилам). Залила холодной водой, прокипятила минут 5, настояла немного. Принимать отвар начала еще горячим. Пила его без схемы, сколько хотела.

Самой не верилось, но к вечеру болей уже не было. В последующие дни допила отвар и приготовила новый, точно такой же. Выпила даже не весь. За время его приема болей не было ни разу. Нет их и сейчас, хотя отвар уже не пью, а надо бы, наверное, для закрепления результата. Этот рецепт я считаю средством скорой помощи при цистите. Хожу босиком по земле (сырой тоже), бетону – и никаких проблем, слава Богу, чего и всем желаю!

Адрес: Ляшенко Елене Николаевне, Киевская обл., Обуховский р-н, с. Халепье, ул. Киевская, 4-1

СТАРИННЫЙ ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ

Посылаю вам тибетский рецепт, благодаря которому я вылечила сердце и кисту на яичниках.

Теперь все хорошо, уже второй год нет болей и даже запоров, хотя мне 79-й год. А раньше без конца приезжала «скорая». Очень советую вам этот рецепт. Если делать все точно и осмысленно, организм омолаживается.

Берутся среднего размера головка чеснока и лимон. Все тщательно моется и обдается кипятком, потом измельчается вместе с кожурой. Смесь помещается в глиняный или стеклянный сосуд, заливается 600 мл охлажденной кипяченой воды и ставится на 3–4 дня в темное прохладное место, а затем процеживается. Принимать снадобье надо по 50 г утром натощак. Курс – 3 месяца, потом перерыв на месяц.

Конечно же, польза чеснока неоспорима. Такой настой хорошо восстанавливает иммунную систему. Это действенное противопростудное, противогриппозное и профилактическое средство.

Адрес: Лубенцовой Валентине Андреевне, 350912, г. Краснодар, ул. Запорожская, 83

ЧИСТОТЕЛ ПРОТИВ ЭКЗЕМЫ

Сам переболел экземой. Образовались нарывчики на волосистой части головы. Лечился уколами, мазями. Врач предлагала подстричься наголо. Прошел курс лечения, и меня выписали из больницы, не долечив. Тогда люди добрые посоветовали чистотел.

Надо нарезать чистотел во время цветения. Промыть, просушить и перемолоть через мясорубку. Полученную массу отжать через марлю, сок слить в бутылку и хранить в холодильнике, а жмых выбросить. Смочить ватку соком и вдавливать в болячки, но не втирать. Утром натощак и вечером перед сном выпивать 5 капель сока, разведенного в 50 мл (стопке) прохладной кипяченой воды.

И все ваши болячки быстро пройдут.

Адрес: Кузнецову Александру Федоровичу, 641871, Курганская область, г. Шадринск, ул. Архангельского, д. 33, кв. 16

ОБЕЗБОЛИВАЮЩАЯ ЛЕПЕШКА

Лечебная лепешка избавит вас от болей в пояснице и ногах.

Надо взять по 3 ст. л. сока репчатого лука, сока алоэ и рыбьего жира. Все тщательно перемешать, всыпать немного муки, сделать лепешку и положить ее на больное место на ночь. Утром снять и протереть кожу отваром из трав или кремом.

Адрес: Мороз Татьяне Алексеевне, 247760, Беларусь, Гомельская обл., г. Мозырь, г/п, а/я 80. Тел. (сот.) +375-292-39-20-83

ИМБИРЬ – МУЖСКОЕ СНАДОБЬЕ

Совсем недавно нашел хорошее средство от мужских проблем. Это имбирь! Он лечит многие наши болячки.

Как-то раз сильно простыл. Аптека была закрыта, и я зашел в магазин, купил имбирь (приправу).

Вскипятил молоко, бросил в стакан чуть-чуть имбирного порошка, выпил 3 стакана – и все, к вечеру температура спала. Но в то же время почувствовал прилив сил, появился тонус!

Теперь пью имбирь постоянно. Нормализовалось давление, перестала мучить изжога. Расскажите о других свойствах имбиря, если он вам помог!

Адрес: Матафонову Сергею Александровичу, 664513, Иркутская обл., с. Малое Голоустное

цитата

Живи с другими так, чтобы твои друзья не стали недругами, а недруги стали друзьями.

Пифагор Самосский



ЗАЩИТА ОТ РАДИАЦИИ

Сегодня, к сожалению, нам нередко приходится сталкиваться с повышенным уровнем радиации. Ее излучают и некоторые домашние приборы, и рентгеновские аппараты в поликлинике, и даже гранитные набережные в городах. А есть и такие места, где люди вынуждены жить постоянно в опасной для здоровья зоне.

Словом, никто из нас не застрахован от попадания в организм радионуклидов – продуктов радиационного распада. Чем они опасны? Во-первых, тем, что способны вызвать не только лучевую болезнь, но и генные мутации, и рак, и многие другие заболевания. Во-вторых, их трудно вывести, а накапливаясь, они постепенно разрушают весь организм.

Мой знакомый врач говорит, что хорошим средством, защищающим от радионуклидов, являются лесные и садовые ягоды. Эти дары природы содержат много клетчатки и пектина. Особенно полезно в сезон есть как можно больше свежих ягод, но можно использовать и сушеные.

Одна из самых полезных ягод – клюква. Как только вы сделали рентген и вышли из кабинета врача, сразу же отправляйтесь на рынок за этой кислой ягодкой. И неделю лакомьтесь клюковкой!

Защищают от радиации и другие ягоды, главные наши защитники – это крыжовник, калина, черная смородина, шелковица. Их, конечно, лучше употреблять в свежем виде. А что же делать в другие времена года, какие профилактические меры возможны? Вот несколько рецептов очищающих напитков.

• Смешайте по 2 ст. л. высушенных плодов шиповника и малины, затем 2 ст. л. сбора залейте 0,5 л кипяченой воды и кипятите на слабом огне 5 минут. Настаивайте отвар 2 часа, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс – 2 месяца. В год надо проводить два профилактических курса.

• Возьмите грубые отруби, засыпьте их в трехлитровую банку на треть. Заранее приготовленным настоем шиповника (2 стакана на 2,5 л кипятка, настаивать 1 час) залейте отруби на 2 часа, затем процедите. Пейте в неограниченном количестве вместо другой жидкости (чая, кофе и т.д.)

Желаю всем удачи и хорошего настроения!

Жукин Е.А., г. Беженск

КАК РЯБИНА ОТ ЯЗВЫ СПАСЛА

Впервые острый приступ боли в желудке у меня произошел несколько лет назад. Это случилось перед самым отпуском. Дело было на работе, в пятницу. Выпил какие-то обезболивающие таблетки и пошел домой. Думал, отлежусь немножко, и все само собой пройдет. А в субботу поехал на дачу. Там меня скрутило еще разок.

Хорошо, что на соседнем участке в тот момент трудилась Анечка – специалист в области траволечения. Она подбежала ко мне, расспросила обо всем, помогла дойти до дома. А потом вышла в сад и вернулась с гроздью красной рябины.

Анечка быстренько приготовила отвар (2 ст. л. ягод на 400 мл воды, кипятить 15 минут) и приказала выпить примерно с 1/3 стакана. Пока мы разговаривали, мне стало немного легче. Я поинтересовался, что мне дальше делать. Аня посоветовала еще попить отвар рябины, а в понедельник поехать в город и сделать обследование.

Когда много позже я пошел к врачу, то мое состояние было вполне сносным. Оказалось, что у меня был гастрит с пониженной кислотностью, еще бы немного – и до язвы дело дошло.

Врач назначил лечение. Я выполнил все, что мне было предписано. А теперь раз в полгода провожу профилактический курс.

Беру 1 кг ягод рябины, засыпаю 600 г сахара, настаиваю 4 часа, затем кипячу 30 минут, процеживаю и принимаю лекарство по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.

Есть такая пословица: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял». Берегите себя!

Полькин Д.Ю., г. Калуга

ДЛЯ СИЯНИЯ ВАШИХ ГЛАЗ

Люблю свою дачу! Любая работа на ней – в радость. А как приятно вечером присесть на крылечко дома, отдохнуть, полюбоваться садом. Какой чудесный воздух, какие ароматы!

Только вот одна неприятность – от попадания в глаза пыли или песка очень быстро у меня развивается конъюнктивит. Глаза слезятся, чешутся.

Сами понимаете, когда у женщины веки глаз воспалены и покрыты малопривлекательными чешуйками, то вряд ли кто-то скажет: «Эти глаза напротив – калейдоскоп огней».

Я перепробовала немало средств, теперь опыт в борьбе с этим недугом огромный. И потому спешу поделиться с читателями рецептами некоторых сильнодействующих средств. Отлично справляется с бактерицидным конъюнктивитом рута душистая.

Летом для лечения лучше использовать свежий сок растения, но только его обязательно надо разводить водой: на 1 ч. л. сока – 10 ч. л. воды. А из засушенных цветков можно готовить отвар: на 1 ст. л. сухих цветков – 250 мл кипяченой воды, 15 минут выдержать на слабом огне, остудить.

Очень быстро устраняют воспаление глаз и отвары васильков, календулы. Такое же действие оказывает и отвар полыни (готовится по рецепту, указанному выше). Препараты из полыни содержат особые смолистые и дубильные вещества, именно поэтому их используют для лечения конъюнктивита, а также долго незаживающих ран, язв, гнойничковых заболеваний кожи.

Нусина Елена Ивановна, г. Тверь

ТРАВЯНЫЕ ВАННЫ

Хочу поделиться рецептом, испытанным на себе, соседях, родственниках, друзьях. Пока есть свежие травы, надо собирать их, готовить отвары и делать ванны.

> Обычно я беру по 1 ч. л. листьев лопуха, одуванчика, мяты или мелиссы, мать-и-мачехи, чистотела, зонтиков укропа, ромашки пахучей. Затем все травы тщательно перемешиваю и заливаю 1 л кипятка, ставлю на огонь, довожу до кипения, снимаю с огня и настаиваю 1,5–2 часа. Потом отвар выливаю в ванну, добавляю воды и принимаю ванну в течение 20–30 минут.

Такая процедура улучшает общее самочувствие, нормализует давление. Кроме того, после нее исчезают отеки, улучшается сон.

Адрес: Мининой Алевтине Алексеевне, 622016, Свердловская область, г. Нижний Тагил, ул. Зерновая, д. 20, кв. 31

СЕВЕРНАЯ ЯГОДКА

В северных районах морошка созревает одной из первых среди местных ягодок. Для жителей Севера она представляет большую ценность как источник витамина С. Кроме того, морошка имеет много полезных и лечебных свойств.

Например, ягоды и листья морошки – отличное мочегонное средство.

> Взять 1 ст. л. сухих листьев на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день при задержке мочи, затрудненном мочеиспускании.

А настой из веточек морошки помогает при кашле и простудных заболеваниях.

> Веточки морошки мелко поломать, взять полную горсть и заварить 1 л воды, прокипятить 5 минут на медленном огне и настаивать в термосе 2–3 часа. Пить на ночь по 1/2 стакана в теплом виде.

Сок морошки возбуждает аппетит, помогает при потере голоса, кашле.

Адрес: Алексюк Любови Алексеевне, 628011, Тюменская область, г. Ханты-Мансийск, ул. К. Маркса, д. 19, кв. 15, сот. т. 8-908-882-34-13

ПОЛЮБИТЕ САБЕЛЬНИК!

Часто читаю в газете письма людей с просьбой помочь им избавиться от заболеваний суставов – таких как артрит, артроз, полиартрит и других. Я сам страдал несколько лет от этих недугов, прошел через адские муки. А излечился, можно сказать, случайно. Или мне Бог помог!

Для лечения суставных заболеваний обычно используются противовоспалительные препараты, которые лишь на некоторое время снимают ломоту, боль, отечность. Однако они не устраняют причину болезни. Я предлагаю вам лечиться сабельником болотным – его благоприятное действие не раз испытал на себе.

Знакомство с этим растение состоялось давно – в начале 80-х годов, когда нам с женой дали шесть соток земли для разработки огорода. Тогда на этом участке, к счастью, рос сабельник болотный.

> Для приготовления настойки беру 300 г сухих измельченных корневищ сабельника, засыпаю в банку объемом 3 л, заливаю 3 л хорошей водки (можно самогоном или спиртом 70%). Настаиваю 3 недели в темном месте, периодически взбалтывая, процеживаю. Получается 2,5 л темно-коричневой настойки, приятной на вкус и цвет. Пью 3 раза в день за 30 минут до еды по 1–2 ст. л. (можно разбавить в 50 мл воды). Курс лечения – 1 месяц. После месячного перерыва можно пройти еще 2 курса, так как улучшение обычно наступает после 3 курсов. Этой же настойкой можно натирать больные суставы.

За последние годы я стал применять для лечения еще и калган (лапчатку прямостоячую), и девясил большой. Хочу заметить, что настойка сабельника неплохо справляется с болезнями. Но после добавления в нее калгана или девясила она становится более эффективной. К тому же такая сабельниково-калгановая настойка оказывает лечебное воздействие не только на суставы, но и на печень, желудок и многие другие органы. А сабельниково-девясиловая настойка лечит бронхит, хорошо понижает давление. В общем, одним выстрелом можно убить двух зайцев. Рецепт приготовления настойки – такой же, только надо брать 200 г корневищ сабельника и 100 г корней калгана или девясила.

Будьте всегда счастливыми, подвижными и жизнерадостными! Дай вам Бог всего, что хотите!

Адрес: Сафонову Анатолию Ивановичу, 162040, Вологодская область, Грязовецкий район, п. Вохтога, ул. Юбилейная, д. 20А, кв. 57, сот. т. 8-921-530-78-94

ЛЕЧИМ ПРОСТАТИТ И АДЕНОМУ

Многие мужчины стесняются говорить о таких проблемах, как простатит и аденома простаты, но я хочу поделиться наиболее эффективными методами лечения этих заболеваний. Они, как и другие болезни, сильно помолодели, и вообще в последние годы жизнь мужчин сокращается. Дежурным мужским диагнозом даже в молодом и среднем возрасте стал хронический простатит. И уж совсем «помолодела аденома» простаты. В борьбе с ними мужчина часто терпит поражение, а причины – лень, неуверенность, стеснительность, надежда на авось.

Однако этих болезней можно избежать или успешно их лечить, в том числе с помощью лекарственных растений и народных методов лечения. И будьте уверены, что, если своевременно начнете борьбу против болезни, выздоровление наступит уже через 1 месяц интенсивного лечения.

Вот некоторые группы лекарственных растений, используемых при остром простатите и обострении хронического простатита.

- **Антибиотики:** цетрария исландская, уснея, кладония, календула, чабрец.
- **Противовоспалительные и обезболивающие:** таволга вязолистная, ива, бузина черная, тополь, шалфей.
- **Улучшающие кровообращение в простате и спазмолитики:** барвинок, астрагал, мята, донник, мелисса.
- **Антикоагулянты:** каштан, ясень.
- **Витаминосодержащие:** шиповник, смородина черная, рябина обыкновенная.
- **Общеукрепляющие:** элеутерококк, солодка.

При остром простатите, а также при обострении хронического простатита (обычно бывает осенью и зимой или при работе, связанной с длительным пребыванием на холодном ветру, под дождем, на морозе), по возможности, делайте согревающие и антисептические спринцевания в прямую кишку.

- Сбор для спринцевания: в равных долях трава таволги вязолистной, цветы бузины черной, кора ивы белой, молодые побеги тополя, молодые побеги осины, цветы календулы, цветы ромашки, цетрария, трава чабреца, трава мелиссы. 4 ст. л. смеси залить 0,5 л воды, кипятить 30 минут при закрытой крышке на малом огне, настоять 1 час. Этим отваром делать теплые клизмочки в прямую кишку 2 раза в день: утром (после дефекации) и на ночь. Утром в холодное время года на улицу можно выходить не ранее, чем через 2 часа после клизмы, тепло одевшись. После вечерней клизмы лучше поскорее лечь в постель и заснуть.

При угасании гормональной функции яичек у мужчин развивается доброкачественная опухоль предстательной железы – аденома. Это связано с неблагоприятными воздействиями, которым подвергается современный мужчина. Нерациональное питание, нервные перегрузки, алкоголь и курение, недостаточные физические нагрузки, неправильное отношение к интимной жизни – все это ведет к аденоме простаты. Лечить аденому необходимо комплексно. Помимо гормонотерапии в лечение входят диета, общеукрепляющая терапия, лекарственные растения, массаж простаты, физиотерапия, рефлексотерапия, лечебная физкультура, гомеопатия, апитерапия.

При аденоме простаты необходима простая, растительно-молочная пища. Исключите рафинированные продукты, ешьте больше репчатого лука, особенно за час до сна. 3 раза в день съедайте небольшой кусочек вареной курицы, больше зелени, овощей, фруктов.

Адрес: Нестеренко Вячеславу Валентиновичу, 607800, Нижегородская область, г. Лукоянов, ул. Заводская, 6

ЕСЛИ У ВАС КОНЪЮНКТИВИТ

Может быть, уж такой я «везучий» человек, но у меня, к сожалению, конъюнктивит бывает довольно часто – несколько раз в году.

Причем очень сильный и упорный. Раньше при таких продолжительных конъюнктивитах приходилось обязательно обращаться к окулисту. Но вот уж лет десять, как я лечусь народными лекарствами, простыми, проверенными и достаточно эффективными. Не скажу, что все и всегда должны пользоваться именно ими, но зачастую до врача добираться долго, непросто, особенно из глубинки.

Первое из моих лекарств – обыкновенное мыло. Ведь наверняка каждому оно попадало в глаза! По крайней мере, в детстве несомненно. Ну, пощиплет, так это не беда. А ведь мыло – это сильнейшее дезинфицирующее средство. Вот я и предлагаю вам специально намылить глаза. Лучше использовать детское мыло. Через несколько секунд после того, как пена попала куда следует и стало щипать, надо промыть глаза чистой водой, – это все. А примерно через полчаса надо промыть глаза водным раствором меда. Пропорция – 1 ч. л. натурального меда на 1/2 стакана теплой воды. Лучше если это будет мед с прополисом (есть такой в продаже), но это не обязательно, можно и любой.

Размешайте мед в воде, а когда мед растворится, намочите в растворе две ватки, ложитесь на спину, положите их на глаза и полежите так минут пять. Старайтесь слегка помаргивать, чтобы раствор попал под веки. Затем можно встать и умыться, иначе лицо будет липким.

Обычно достаточно 2-3 таких процедур утром и вечером, чтобы избавиться от среднего конъюнктивита.

А уж если и это не сразу помогает, то я завариваю тысячелистник. Вообще-то трав, используемых при конъюнктивитах, довольно много – это и одуванчик, и шалфей, и ка-

лендула и пр. Но мне лично нравится и тысячелистник своим эффективным действием и доступностью – его всегда легко найти и в аптеке, и в природе. Настой готовлю так:

заполняю травой 1/4 фарфоровой чашки (стакан может лопнуть), заливаю крутым кипятком, накрываю крышкой (блюдечком), затем настаиваю 15 минут. После чего процеживаю, полученный раствор цвета крепкого чая остужаю и закапываю пипеткой по 2 капли в каждый глаз 3–4 раза в день. Использую приготовленный настой не дольше двух дней. При необходимости на третьи сутки делаю свежую заварку. Но чаще всего это уже не требуется.

В.А. Старостин,
г. Санкт-Петурбург

ПОБЕДА НАД ДЕПРЕССИЕЙ

В наше время депрессия – распространенный недуг, последствиями которого могут быть даже алкоголизм и наркомания. А причиной является потеря интереса к жизни, сопровождающаяся унынием. В медицине депрессия считается психическим заболеванием, а в православии уныние, ослабление духа принято считать «раком души», смертным грехом.

Только сильное желание быть здоровым, вера, сила воли, позитивное мышление помогут справиться с этим тяжким недугом. А использовать для исцеления нужно силы природы, естественные виды лечения. При первых признаках заболевания, к которым относятся хроническая усталость, сонливость, слабость, лень, уныние, ощущение внутренней пустоты, потеря интереса к жизни, следует обратиться к знаниям древних. Неизлечимых болезней нет, есть жизнь, пущенная на самотек, безалаберное и безграмотное отношение к своему телу – Божьему творению. Мудрые люди говорили: «Если ты болеешь, пересмотри свой образ жизни и питание».

Кроме того, человек есть продукт своих мыслей. О чем думаем, как реагируем на все жизненные ситуации, насколько хорошо относимся к себе и своим близким – такое и здоровье имеем. Каждой болезни предшествует какая-то стрессовая ситуация. Длительный стресс, воспоминания о неприятной ситуации создают хаос на клеточном уровне, нарушается иммунная защита организма, замедляется метаболизм, сгущаются кровь и лимфа, нарушается питание органов и тканей. Мы ощущаем дискомфорт, а затем и боль и, как правило, идем к врачу. Врач подбирает лекарство, которое устраняет боль и другие симптомы, но не причину болезни. Поэтому после лечения медикаментами необходимо заниматься реабилитацией организма, а в дальнейшем – профилактикой, которая позволит избежать серьезных хронических заболеваний.

А теперь расскажу, как можно вывести себя из самой глубокой и затяжной депрессии буквально за месяц. Во-первых, подумайте, что привело вас к этому состоянию. Лежа в постели, прежде чем уснуть, закройте глаза и постарайтесь вспомнить всю свою жизнь, все моменты, когда вы поступали неправильно, обижали или обижались, допускали гнев, осуждение, оскорбляли, внедрялись в чужую жизнь. Дайте справедливую оценку всем своим поступкам, попросите мысленно у всех прощения и себя обязательно простите. Затем дайте обещание себе и Богу, что постараетесь жить по-другому и больше не будете допускать того, что мешает вам быть здоровыми и счастливыми. Дальше каждый день перед сном анализируйте прожитый день, смотрите на себя со стороны – за хорошее хвалите, а за плохое просите прощения.

- На физическом и ментальном уровне очень эффективно лечение водой. Принимайте душ ежедневно утром и перед сном. Если работа связана с людьми – дополнительно душ после работы. Во время водных процедур читайте молитвы, просите воду об исцелении и очищении.
- Через день – солевые ванны (пачка соли на ванну), температура 35–36°, лежать 20–30 минут.
- После ванны очищать кожу скрабом (речной песок прокалить на сковороде, просеять и соединить с жидким мылом).
- Тем, у кого плохой сон, надо добавлять в ванну отвар успокоительных трав. Состав: в равных частях пустырник, шишки хмеля, цветки лаванды, мелисса, марьин корень, корень валерианы. 100 г сбора залить 1 л воды, довести до кипения, настоять 1 час, процедить и вылить в ванну с водой. Можно добавить еще 1 ст. л. сухой горчицы.
- Перед сном выпейте 1 стакан натурального молока с медом.
- Каждый день делайте теплые ванночки для ног. В ванночку можно добавлять отвар березовых листьев, а также почек сосны.

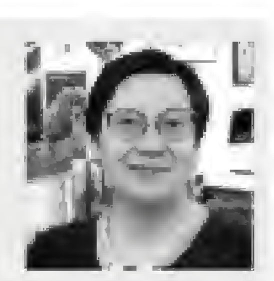
Обратите внимание на питание. Предпочтение – натуральной пище.

- Исключите полуфабрикаты, колбасы, копчености, консервы, алкоголь, кофе, конфеты, пирожные, белый хлеб, печенье, жареное, жирную пищу.
- Включите в ежедневный рацион питания зелень (петрушку, укроп, кинзу), салат из капусты и сырых овощей, морскую капусту, морепродукты, рыбу.
- Мясо желательно есть не более 1 раза в неделю, диетические сорта, а лучше заменить его молочными продуктами.
- На завтрак обязательно ешьте фрукты, сухофрукты, орехи, творог, сыр, молочнокислые продукты. Основной прием пищи должен быть до 16 часов дня, так как позже метаболизм замедляется, организм не может вывести все вредные вещества, и появляется угроза лишнего веса.
- Пейте ежедневно чистую сырую воду, по возможности настоянную на шунгите или кремнии.

Проявив силу воли и терпение, через месяц вы просто себя не узнаете. Будет радость, прекрасное настроение, легкость, чувство, как будто вы заново родились.

Адрес: Поповой Татьяне Александровне, 352386, Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Целинная, 162

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Удивительные вешенки и веселки



Уважаемая Галина Геннадьевна, прошу вас объяснить: вешенки и веселки — это одни и те же или разные грибы? Съедобные они или нет, лечебные ли и где растут?

Адрес: Калининой Анне Николаевне, 443081, г. Самара, ул. Стара Загора, д. 95, кв. 80

Грибную «тихую охоту» любят многие, только вот плохая экология стала наступать даже на заповедные лесные угодья. Да и сами мы своими мусорными свалками вдоль дорог загрязняем лес. Что может вырасти в таких местах? Поэтому люди и решили «приручить» грибы – выращивать шампиньоны, шиитаке, вешенки в теплицах.

Вешенки относятся к грибам-сапрофитам, питающимся не живой, а мертвой древесиной. Они хорошо растут и на искусственных субстратах. Выращивать их проще, чем шампиньоны или шиитаке. Даже мне удалось получить урожай вешенок. Только вот сохранить грибницу не всегда удается – зимой ее съедают мыши. Видно, им тоже нравятся грибы. Растет вешенка устричная и в дикой природе, на лиственных деревьях. Но если гриб вам не знаком, не берите его! Лучше купите в магазине или попробуйте вырастить сами.

Гурманы считают, что вешенки даже вкуснее, чем шампиньоны. В пищу используют молодые грибы, так как старые жесткие. По содержанию белков, незаменимых аминокислот вешенки превосходят все овощи, кроме бобовых, и близки к мясомолочным продуктам. Причем после тепловой обработки белки усваиваются организмом на 70% лучше (как белки ржаного хлеба).

Есть в вешенках полиненасыщенные жирные кислоты, которые предотвращают развитие атеросклероза, снижая уровень холестерина в крови. Некоторые полисахариды (например бета-глюконы) удивительно хорошо влияют на иммунитет и защищают от опухолей. А такие вещества, как маннит и хитин, входящие в клетчатку, являются эффективными сорбентами, которые помогают выводить из организма токсические вещества. В вешенках содержится много минеральных веществ (калия, кальция, фосфора, железа и других). Витамина PP в них в 5-10 раз больше, чем в овощах. Есть все витамины группы B, а также D, E, C (аскорбиновая кислота). Так что, Анна Николаевна, покупайте или выращивайте вешенки. Они не только насытят, но и укрепят здоровье.

Что касается веселки, то все еще интереснее. Об этом грибе мало кто слышал, и еще меньше людей видели веселку в живой природе. Если шиитаке – король лечебных грибов, то веселка – их королева.

Молодой гриб представляет собой яйцевидное белое тело. Размером он обычно не больше яйца и сначала очень похож на дождевик, но не такой крепкий. Внутри у веселки студенистая мякоть, напоминающая перезревшую сливу или кусочек желе, которое вот-вот растечется.

Гриб созревает в течение недели, а потом начинает показывать фокусы. Из него проклевывается небольшая почка, которая быстро превращается в плодовую ножку. Ножка со шляпкой вырастает буквально за 45 минут. Шляпка покрыта буро-зеленой слизью с отвратительным запахом падали, привлекающим мух, которые и разносят грибные споры. Гриб со шляпкой стоит от 2 до 5 часов, а потом от него остается только мокрое место.

Веселка растет в Европе в дикой природе. Она очень непредсказуема, не имеет постоянного места произрастания, и «приручить» ее пока не удалось. Но интерес к веселке очень велик. Оказалось, что она способна выводить холестерин и понижать давление в 2 раза эффективнее, чем шпинат. Грибные фитонциды веселки очень активны. Они убивают вирусы герпеса, гриппа, гепатита и даже СПИДа. Только по способности стимулировать иммунную систему веселка все-таки уступает шиитаке. Но противоопухолевые свойства у нее такие же! Полисахариды веселки способствуют выработке в организме перферона, который убивает раковые клетки.

Приобрести сухой порошок веселки, масляный раствор или капсулы можно в грибных аптеках. Там же можно получить и консультацию специалиста.

Интересно, что народное название веселки – чертово (или ведьмино) яйцо. Из этого гриба в старые времена готовили любовный напиток для избавления от мужских проблем. Веселка съедобна даже в сыром виде, но чаще из нее делают лекарство, которое помогает в лечении гипертонии, желудочно-кишечных заболеваний, болезней поджелудочной железы, почек, суставов.

Чем опасен хламидиоз?



У сестры обнаружили хламидиоз. Гинеколог назначил лечение, но хотелось бы узнать, что это за болезнь, какие у нее последствия и какие надо принимать лекарства.

Юлия, Украина, Волынская обл.

Хламидиоз – одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, передающихся половым путем. По разным данным, от 5 до 15% молодых сексуально активных людей поражены хламидийной инфекцией (в 2-3 раза больше, чем гонореей). Широкое распространение инфекции связано прежде всего с бессимптомным течением заболевания (у 46% мужчин и 67% женщин). Если же симптомы присутствуют, то выражены они слабо.

Болезнь вызвана хламидиями. Долгое время они, едва различимые в микроскопе, не привлекали особого внимания медиков. Не было и шумной истории их открытия. Хламидии нельзя причислить ни к вирусам, ни к бактериям. Это мелкие внутриклеточные паразиты, которые попадают в организм при половом акте, особенно если на слизистой оболочке имеются мелкие травмы, потертости.

Хламидии внедряются в клетки (такой же способностью обладают вирусы) и как бы впадают в спячку. А когда иммунитет человека понижен из-за стресса, депрессии или, например, переохлаждения, хламидии могут «пробудиться». Тогда и наблюдается картина болезни, довольно смазанная. У женщин бывают жалобы на выделения (чуть больше обычного) с желтоватым оттенком и неприятным запахом. Могут появиться несильные боли в области наружных и внутренних половых органов, зуд и жжение, в том числе при мочеиспускании, общая слабость, небольшая температура, симптомы интоксикации. Боли нередко усиливаются перед месячными. У мужчин сначала бывает легкое воспаление мочеиспускательного канала – уретрит, который длится несколько месяцев, несмотря на лечение. Могут появиться скудные стекловидные выделения из мочеиспускательного канала, зуд и жжение при мочеиспускании. Иногда – несильные боли и те же симптомы общей слабости.

Хламидии сохраняются в организме долго. Если иммунитет у человека сильный, он может не болеть, но быть их носителем. Обнаружить хламидии можно только с помощью современных методов лабораторной диагностики (ПЦР – полимеразная цепная реакция, а также посев на хламидии с определением чувствительности к антибиотикам). Нередко эти паразиты становятся причиной разных болезней. О болезни глаз, вызванной ими, упоминается еще в Ветхом Завете.

Хламидиоз дает тяжелые осложнения. Например, болезнь Рейтера, которая приводит одновременно к уретриту, конъюнктивиту и артриту (вспомните стариков, которые жалуются на песок в глазах и скрип в суставах). Также могут произойти сужение мочеиспускательного канала, спермовыводящих путей и прекращение выработки сперматозоидов. В результате – бесплодие. Хронический простатит тоже бывает следствием хламидиоза.

У женщин развиваются воспалительные процессы в матке, трубах, придатках (эндометрит, сальпингит, сальпингоофорит), образуются рубцы и спайки в трубах. Это тоже приводит к бесплодию, ранним выкидышам или хламидиозу новорожденных, у которых бывает и хламидийная пневмония.

Офтальмохламидиозом (хламидийным конъюнктивитом) страдает 20% носителей. Генерализованный хламидиоз поражает легкие, сердце, печень, желудочно-кишечный тракт. Бывают и энцефалопатия с судорогами, и апноэ.

Лечат хламидиоз специальными антибиотиками под контролем врача. Также назначаются гепатопротекторы, противогрибковые средства, иммуномодуляторы. Причем лечить надо обоих партнеров. На это время нужно исключить алкоголь и ограничить молочные продукты.

Почему выпадают волосы?

Дочери 24 года, у нее очаговая алопеция. В первый раз, в 2008 году, было повреждено 75% волос, которые выпадали клочьями.

Дочь прошла полное обследование, но причин, а значит и методов лечения, не нашли. Благодаря народным средствам через полгода волосяные луковицы «проснулись», и волосы стали расти. Но кошмар вернулся, и снова врачи не находят причину! Помогите!

Адрес: Сузько Ларисе Геннадьевне, 247760, Беларусь, г. Мозырь, ул. Советская, д. 200, кв. 7

Уважаемая Лариса Геннадьевна, сейчас такое заболевание встречается все чаще, но точные его причины пока неизвестны. Врачи считают, что на первом месте – стресс и снижение иммунитета. Почему-то организм реагирует на волосяные фолликулы как на инородные тела и старательно избавляется от них. Очень часто очаговую алопецию провоцируют хронические инфекции, ишемическая болезнь сердца или некоторые изменения в составе крови. Кроме того, специалисты говорят и о наследственной предрасположенности. То есть если в семье были подобные случаи, то у потомков болезнь может повториться с вероятностью 30-40%. Недаром ведь появились такие фамилии, как Плешаков, Лысаков, Лысенков. Но вот беда: мы не знаем своих предков до седьмого колена и чем они болели. Еще ученые заметили, что у людей с более темными волосами алопеция развивается быстрее. Также у больных обнаружены гены, кодирующие цитомегаловирус, который относится к вирусам герпеса. А у здоровых людей такие гены не обнаружены. Но эта версия еще требует подтверждений.

К сожалению, универсальных средств и методов лечения очаговой алопеции не существует. Дам несколько практических советов.

Рекомендую вашей дочери успокаивающие, очищающие, противопаразитарные средства, восстанавливающие работу печени. Лечиться надо постоянно, даже во время ремиссии, причем обрабатывать всю волосистую часть головы, а не только поврежденные участки. Местно – ежедневные компрессы с настоями противопаразитарных трав: полыни, пижмы, девясила, тысячелистника (чередовать). На 1 стакан кипятка – 1 ст. л. травы. Держать компресс 30 минут, температура настоя 37-38°, сделать по 15 процедур с каждой травой. Затем – стимуляторы кровообращения: тмин, базилик, герань, лимонник, женьшень. Можно использовать эфирные масла: 2-3 капли на 1 ч. л. соли, растворить в 0,5 стакана теплого молока, или кефира, или молочного уксуса. Обязательно потом втереть в голову крем для лица, чтобы не было сухости. Хороши медовые массажи и растирания. Также нужны витамины и аппликации с крапивой, хвощом, мокрицей, лопухом, календулой. Первые результаты должны появиться через полгода, а волосы могут отрасти через год.

СОХРАНИМ ЭНЕРГИЮ!

Был период в моей жизни, когда к концу рабочего дня я чувствовал себя совершенно обессиленным. Понял, что разваливаюсь, и не знал, как начать себя собирать. Режим соблюдал, спал не меньше восьми часов в сутки. Но усталость была с утра до вечера.

Решил попробовать принимать проростки пшеницы. Чуть-чуть помогло – стал бодрее, но не до такой степени, как хотелось бы.

Был у врачей, сдавал анализы, проходил обследование. Все в порядке: кровь – нормальная, давление – в норме. Даже банального остеохондроза не смогли обнаружить, а ведь обычно на него списывают чрезмерную усталость.

Начал читать специальную литературу – в основном ту, где описывались различные способы приобретения и сохранения энергии. И нашел несколько простых в применении приемов, с помощью которых мог приводить себя в чувство, взбадриваться. Опишу два из них, которые можно выполнять в любое время даже в людном месте.

Есть под коленными чашечками небольшие впадинки. Их называют точками долголетия. Впадинки надо активно массировать, причем одновременно – на правой и левой ногах. Другая точка пробуждения находится на правой руке – в ложбинке между большим и указательным пальцами. На нее следует давить до ощущения легкой боли.

После обработки указанных точек у меня всегда было такое ощущение, словно принял бодрящий холодный душ или выпил чашку крепкого кофе. И еще я заметил, что такой простой самомассаж не только быстро снимает усталость, но и поднимает давление. Теперь и сам регулярно делаю его, и своим друзьям-гипотоникам советую! И они в один голос говорят: «Здорово! Лучше не придумаешь!»

А еще я опробовал так называемый эликсир жизни.

Смешайте 100 мл сока подорожника или 4 ст. л. его измельченных сушеных листьев с 100 г меда и принимайте по 3 ст. л. 3 раза в день.

Я читал, что такая смесь обладает свойствами, не уступающими женьшеню. Могу это подтвердить – смесь бодрящая и дарующая силу. Кроме того, с помощью этой смеси можно справиться с энтероколитом – воспалением тонкой и толстой кишок. Вот и я с энтеритом распрощался, чему, как вы понимаете, очень рад!

Одоев П.И., г. Саратов

ВЫРУЧИТ СМОЛА

«Зимой и летом одним цветом» – кто же из нас не помнит эту детскую загадку про елочку? Но лесная красавица может не только доставлять эстетическое удовольствие, но и помочь справиться со многими болезнями. Расскажу одну историю.

Затеяла моя подруга обмен. Попросила походить с ней по адресам, посмотреть квартиры. Я согласилась, и мы отправились. Но уже после второго визита присела Наталья на скамеечку у подъезда и заявила: «Все. Больше не могу. Пятки горят – сил нет». Пришлось отложить поход на завтра. Но и на другой день Наталья не пошла. Оказалось, что у нее маленькие трещинки на пятках превратились в большие и глубокие. Промучилась Наташа неделю и отправилась на прием к врачу. В поликлинике в очереди разговорилась, как это часто бывает, с одной дамой. Та дала ей дельный совет.

Надо взять еловую смолу, разогреть на водяной бане и расплавленный кусочек втирать в пятки. Такой массаж усилит кровообращение и ускорит заживление трещин на коже. Если трещины очень глубокие, то тогда надо на всю ночь прилепить к ступням смоляные лепешечки и надеть хлопчатобумажные носки.

Наташа попробовала. За несколько дней лечения живицей почувствовала улучшение.

Также она делала примочки с тертым яблоком или луком, горячие компрессы из распаренных корней девясила. И достаточно быстро Наталья ликвидировала глубокие трещинки на своих пяточках. Но это еще не все! Когда Наталья собирала смолу, и потом, когда обрабатывала ранки на ногах, частички тягучей массы прилипали к рукам. И однажды смола попала на палец руки, на котором был панариций. И гнойничок быстро «созрел», а воспаление спало.

Было и еще одно открытие. Хвойный аромат помог Наталье справиться с насморком. Опять-таки все произошло само собой. Так Наталья поняла, что смола – это ее лекарство! Я тоже пробовала лечить насморк таким же способом. Клала на носовой платок кусочек смолы, растирала его и вдыхала аромат. Носовые ходы прочищались, дышать становилось легче. Но не могу сказать, что от этого у меня наступало полное выздоровление. Улучшение? Да, было. И только! Наверное, каждый должен найти свое лекарство!

Асимчуко Алла, г. Иванов

ЯЧМЕННАЯ ВОДА УКРЕПИТ СЕРДЦЕ

У свекрови – ишемия. В качестве одного из укрепляющих средств ей посоветовали пить ячменную воду – в ней в большом количестве содержится калий, это стимулирует сердечную деятельность.

Возьмите 200 г пророщенных зерен ячменя, залейте 1 л воды и доведите до кипения на слабом огне в кастрюле с закрытой крышкой. Дайте отвару настояться 30 минут, затем слейте жидкость через сито и остудите. Пейте ежедневно по 1/2 стакана 2 раза в день.

Неожиданным было то, что от ячменной воды у свекрови перестало колоть в правом боку, хотя раньше из-за дискенезии желчевыводящих путей боли бывали часто. А теперь, видимо, отток желчи проходит нормально.

Дибузина Нина Ивановна, г. Калуга



ПУСТЬ СЕРДЦЕ ПОЕТ!

Хотел бы, чтобы мое письмо прочитали сверстники (а мне почти 80), те пенсионеры, которым оставшиеся годы жизни кажутся беспросветными и никчемными. «Период доживания» – именно так их называют чиновники социальных служб. Вроде бы мы уже отстранились от всех дел, но еще не умерли…

Дети выросли и в наших советах больше не нуждаются. Внуки – вообще люди иной формации и далеко не всегда нас понимают. Вот и остается пожилой человек один на один со своим недовольством. А где недовольство, там и обида – прямой путь к болезням. Не лучше ли оставить плохие мысли и посмотреть на жизнь с другой стороны? Великому Шекспиру принадлежат такие слова: «Веселое сердце идет и поет, печальное – скоро устанет…». Вы только вдумайтесь, как мудро сказано! Веселое сердце – это молодость духа. Молодой дух не может быть больным. И мы сами можем управлять своими мыслями, чтобы оставаться молодыми и здоровыми! Я призываю вас гнать прочь все бессмысленные переживания. Вспомните, как часто мы беспокоимся о том, чего еще нет и в помине! Конечно, повод для тревоги всегда найдется. Но лучше все же вспомнить о том, что наша жизнь полосатая, и о том, что оптимисты всегда обращают больше внимания на светлые полосы, а пессимисты – на темные. Это не значит, что надо закрывать глаза на все неурядицы. Просто не стоит на них зацикливаться. Давайте учиться находить решения в самых трудных ситуациях и помнить, что за темной полосой снова будет светлая.

Я не хочу, чтобы старики были беспомощными, несмотря на болезни и житейские трудности. Поэтому всем советую: вместо того чтобы предаваться унынию, займитесь собой, своим жилищем, общайтесь с друзьями. Находите себе посильное занятие каждый день. Не можете читать – идите в парк на прогулку, кормите птиц, смотрите на детей. Ищите вокруг себя то, что может порадовать: цветы и деревья, кошки и собаки, чистое небо и добрые люди! Благодарите судьбу, что у вас есть еще один день жизни. Позвоните детям, внукам, знакомым. Просто поинтересуйтесь, как у них дела. Я знаю немало пожилых людей, которые сами отталкивают от себя близких из-за мелочных обид. Давайте смотреть на нашу жизнь как на бесценный и единственный дар! Нельзя забывать о том, что жизнь слишком коротка. Зачем же тратить ее на никчемные мелочи?

Миронов Леонид Матвеевич, г. Смоленск

БАБУШКА В САМОМ РАСЦВЕТЕ СИЛ

Моя мама – давно уже бабушка, у нее двое внуков-школьников. Маме почти 60 лет, но она даже не думает отойти от дел и сидеть дома.

Такое невозможно даже представить! Она говорит, что именно сейчас находится на пике своего профессионализма, своих возможностей, так как ничем не скована. Дети уже не требуют пристального внимания, как раньше, а у внуков ведь есть и родители. Мама считает, что не должно быть подмены родителей на бабушек и дедушек. У всех должны быть свои обязанности и доля ответственности за подрастающее поколение. Поначалу я немного обижалась на маму, пока не поняла, что все верно: каждый из нас должен на собственных плечах нести все житейские трудности и получить собственный опыт. Конечно же, мама не отказывается мне помогать. Просто она всегда внушала нам с братом мысль о том, что мы не вправе решать свои проблемы за счет родителей.

Теперь я с гордостью смотрю на своих родителей и думаю, какие же они молодцы! Оба остаются активными, работают. Отец у меня строитель, а мама врач. Они служат для нас примером. А ведь сегодня люди в 55-60 лет действительно еще молодые и вполне дееспособные. У многих семьи, но они не ограничивают себя домашними заботами, и мне это близко. Можно, конечно, выйти на пенсию, сидеть дома перед телевизором и всем говорить: мол, я свое уже отработал и заслужил отдых! Но разве это отдых?! К тому же можно жить совсем иначе, по-прежнему наполняя каждый день интересными делами. Так что не стоит обижаться тем из нас, кому не удалось поймать своих родителей на короткий поводок, чтобы они сидели дома с внуками. Наоборот, с них надо брать пример. Чем дольше человек трудится в свое удовольствие, тем длиннее у него жизнь. Хорошо бы нам об этом помнить уже сейчас, когда до пенсии еще далеко.

Никифорова Ирина Владимировна, г. Екатеринбург



Очищаемся



Все мы знаем с детства, что чистота – залог здоровья. Но чисто должно быть не только снаружи. Любой затор внутри организма может привести к серьезным заболеваниям и помешать лечению. Сегодня ведущая нашей рубрики К.И. Доронина расскажет вам, как правильно проводить очищающие процедуры.

ПОЧЕМУ НЕ ДЕЙСТВУЮТ ЛЕКАРСТВА?

Почему хроническим больным так часто не помогают ни аптечные лекарства, ни травы? Ответ прост: потому что они пытаются лечить грязный, зашлакованный, отравленный токсинами организм. Поэтому, прежде чем бороться с любым заболеванием, особенно хроническим, надо очистить организм, удалив все лишнее, что мешает его нормальной работе. Вспомните чайник, который долго не отмывают от накипи! Он может просто сломаться. А если освободиться от грязи, накопленной годами, организм начнет работать в полную силу.

Давайте вспомним, что наше тело на 75-80% состоит из жидкости. Благодаря этому в каждой клетке происходит постоянный обмен веществ. Клетка получает питательные вещества, а отдает продукты распада, которые вымываются из нее постоянно циркулирующими кровью и лимфой. Если межклеточная жидкость загрязнена шлаками, то очищение будет неполным. Часть продуктов распада (токсинов) останется в клетке и будет ей мешать.

С каждым годом токсинов становится все больше, и клетка все хуже справляется со своими обязанностями. Клеток в организме миллиарды, но с возрастом из-за шлаков все больше их выходит из строя. Организм все еще защищается, но в конце концов не выдерживает. Вот и приходят к нам болезни.

Как сказал великий русский ученый В.И. Вернадский, ни один вид организмов не может жить в собственных отходах. И эти слова – основа успешного лечения любых болезней. Вначале очистись, а потом лечись!

КРЕПКИЕ ЗУБЫ ДО СТАРОСТИ

Итак, начнем с очищения зубов и всей ротовой полости. Ведь инфекция во рту может стать причиной многих болезней!

К сожалению, стоматологи редко обращают внимание своих пациентов на состояние организма в целом. А вот наши предки знали, что существует прямая связь между здоровьем зубов и многих органов. Они умирали от старости, сохранив свои зубы.

Вместо зубной щетки люди когда-то использовали мягкие растительные материалы. Например, веточки смородины длиной 10-15 см и диаметром 0,5 мм. Их заготавливали заранее. Размачивали один конец, а потом тщательно его разжевывали. Получалось что-то вроде кисточки, которую использовали для удаления пищевых отходов из щелей между зубами. Для этого же предназначалась и крепкая суровая нить.

Затем применяли зубной порошок, который тоже готовили своими руками. Брали по 1 ч. л. мелкой поваренной соли, толченых квасцов и порошка из высушенных рыбных костей либо панцирей раков. Добавляли по 1 ст. л. меда и мела, все перемешивали и употребляли для чистки зубов. Потом полоскали рот прохладной йодистой водой.

При больных деснах жевали кору молодых хвойных веточек либо сосновую, еловую живицу. Почитаемое в народе средство – пчелиные восковые соты. Их тоже жевали после сбора меда. Ну а дети нередко держали во рту камедь – смолистые наплывы на стволах вишен, черешен, абрикосов.

Как видите, все средства исключительно натуральные, очень полезные. Поэтому и зубы, и здоровье в целом были крепче.

ЧИСТИМ ЯЗЫК И НОС

Утром и вечером, а также каждый раз после еды надо полоскать рот чистой прохладной водой. Утром натощак после двухминутного полоскания необходимо протереть язык растительным маслом. Потом разжевать сухой бутончик гвоздики (пряности) или кусочек мускатного ореха, не проглатывая, а выплевывая.

Затем, чтобы очистить корень и спинку языка, возьмите обыкновенную чайную ложку и легонько выскребайте белый налет, начиная с корня. Сделайте так 3-4 раза.

Если вас беспокоят першение в горле, зуд под челюстями и в ушах, а по ночам чешутся кончик и крылья носа, то во время чистки языка вставьте в уши и ноздри турундочки из марли, смоченные в луковом соке. Теперь очищаем нос, который физиологически связан со многими нашими органами, и в первую очередь с мозгом, глоткой, гайморовыми и лобными пазухами, ушами и глазами. Поэтому важность ухода за полостью носа трудно переоценить. Его слизистая оболочка снабжена волосками, на которых задерживаются мельчайшие частицы пыли и грязи, а также вредные микроорганизмы. Кроме того, в носу выделяется слизь. Все это мешает дышать.

Если носовое дыхание затруднено, нам грозят простуды в холодное время года, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, мозга. Могут появиться головные боли, раздражительность, повышенная утомляемость, даже бессонница и депрессия. Все это приводит к преждевременному старению организма. Ежедневное промывание носа избавит вас от многих неприятностей и укрепит организм.

• Приготовить раствор: на стакан кипяченой прохладной воды – 1 ч. л. с верхом соли и 3–5 капель йода. Раствор налить в ладонь и втянуть сначала одной ноздрей, зажав другую пальцем, затем второй. Жидкость будет выливаться либо через ту же свободную ноздрю, либо через рот. Промыть каждую ноздрю по 2–3 раза.

и выздоравливаем!

• Если у вас простуда с насморком, грипп, ОРВИ, гайморит, делайте промывание 3–4 раза в день. После него в каждую ноздрю закапывайте по 2–3 капли настоя. На 2 ст. л. кипяченой прохладной воды – 1 средний зубчик раздавленного чеснока, 1 ст. л. сока из красной свеклы и 1 ч. л. с верхом меда. Настаивайте в плотно закрытой банке 2 часа. Будет неприятно, но надо перетерпеть. Зато после трех закапываний пропадает даже самый жестокий насморк, и носовые ходы освобождаются.

• Людям, у которых есть аденоиды и полипы в носу, сорокадневные промывания носа настоем чистотела помогут вылечиться без операций. 1 ст. л. сока чистотела заливаем стаканом воды. Закапывать в каждую ноздрю по 5 капель 5 раз в день. Если нет возможности приобрести свежий сок чистотела, то подойдет сухая трава чистотела.

ДЛЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Для очищения поджелудочной железы и желчевыводящих протоков хорошо использовать черную редьку. Осенью, когда уже собран ее урожай, редьку хорошенько помыть с хозяйственным мылом, нарезать мелкими кусочками вместе с кожурой и отжать 1 стакан сока. Налить его в баночку с плотной крышкой и поставить в холодильник. Приготовить творог и отделить сыворотку. Принимать снадобье 3 раза в день перед едой: в 100-граммовый стаканчик влить сначала 1 ст. л. сыворотки, затем 1 ст. л. сока и смешать непосредственно перед употреблением. После еды вместо других напитков выпить 1 стакан травяного настоя, приготовленного заранее. Смешать поровну цветки календулы, очанки и подсолнуха, 3 ст. л. сбора залить 600 мл кипятка и настоять ночь. Утром процедить и разлить на 3 порции. Очищение поджелудочной железы и желчевыводящих протоков проводится 4 раза в год по 40 дней.

А при сахарном диабете – 12 раз в год по 7 дней каждого месяца с помощью другого настоя. Смешать сушеные цветки топинамбура и кору молодых дубовых веточек (на год заготовить примерно 3 кг сырья). С вечера 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настоять ночь, утором процедить и принимать по 3/4 стакана 3 раза в день до еды либо через 1 час после.

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ

Для очищения суставов после Масленицы, в Великий пост, хорошо применять такое средство. Нарежьте небольшими «пятачками» 500 г очищенных корней хрена, залейте 2 л нерафинированного подсолнечного масла, добавьте 0,5 л хорошей пшеничной водки, 6 больших головок чеснока, разрезанных поперек вместе с кожурой, и 6 лимонов с кожурой, разрезанных на 5-6 долек. Все перемешайте, поместите в стеклянный сосуд, плотно закройте крышкой и настаивайте 21 день. Затем процедите, сырье выбросите, взболтайте и разлейте по бутылкам с плотными крышками. Утром, после санации рта, языка и носа, а также через 2 часа после ужина, перед сном 1 десертную ложку эмульсии рассасывайте 10 минут и выплевывайте. Во время еды 3 раза в день принимайте по 1 ч. л.

ОЧИЩЕНИЕ ГЛАЗ

• При падении зрения каждый вечер, на ночь, на заднюю часть шеи накладывать лепешку, приготовленную так. В 1/2 стакана кефира добавить 1 ст. л. меда и всыпать столько геркулесовых хлопьев, чтобы смесь превратилась в крутое тесто, добавить 1 ст. л. горчичного масла, а если его нет – растительного. Хорошенько замесить, сделать лепешку и наложить ее на предварительно смазанную касторовым маслом шею, повязав повязкой.

• Летом собрать мокрицу, высушить и перемолоть в порошок. В каждую еду добавлять по 1 ч. л. Курс лечения 40 дней, две недели перерыв. Курсы повторять до полного выздоровления.

• К окончанию сезона сбора огурцов отжать 0,5 л сока из желтых огурцов-семенников. Опустить в сок кусочек березовой чаги примерно со спичечный коробок, нагреть до 50°С, слить в хорошо укупориваемую банку, остудить и поставить в холодильник. Взять 1 ч. л. сока, процедить и смешать с 1/2 ч. л. свежего меда. Лежа с запрокинутой головой, закапывать смесь в уголки глаз 5–6 раз в день по 2–3 капли, а также по 10 капель в каждую ноздрю.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

• Для очищения почек рекомендуется арбузная диета в течение одной недели (а если можете выдержать, то и двух). Затем чередовать настой овса (по четным числам) с настоем льняных семян (по нечетным): 1 ст. л. сырья на 1 л кипятка, настоять 3 часа, выпить в течение дня. Вместо воды пить настой из коры ивы или осины: 2 ст. л. сушеной коры залить 1 л кипятка, настоять ночь, выпить в течение дня.

• Очищение лимфы и крови лучше проводить в октябре. Приготовить смесь: по 0,5 кг меда, свеклы, клюквы, хорошо промытой черной редьки в кожуре, 5 неочищенных головок чеснока, разрезанных поперек на несколько частей, и 100 г хрена. Все сложить в глиняную или стеклянную посуду, залить 0,5 л коньяка или хорошего вина и настоять в темном месте 2 недели. Отжать, сырье выкинуть, закупорить бутылку и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Нелегкие

С первого до последнего вдоха человека его дыхательная система работает без устали, снабжая кровь, а через нее – каждую клеточку тела живительным кислородом и удаляя углекислый газ. Неполадки в этой системе, особенно если они касаются легких – наиболее глубоко запрятанной ее части, грозят нам серьезной опасностью. По каким же причинам заболевают легкие и что тогда делать? Рассказывает старший врач отделения семейной медицины клиники «МЕДИ», канд. мед. наук, врач-пульмонолог высшей категории И.Г. РЫЖОВА.

– Ирина Геннадьевна, с какими проблемами здоровья вам как врачу-пульмонологу чаще всего приходится сталкиваться?

– Основные заболевания, которые нам приходится лечить амбулаторно, – это бронхиальная астма и хроническая обструктивная болезнь легких. Проблема эта всемирная, не только российская. Ученые прослеживают ее связь и с экологическими факторами (загрязнением окружающей среды), и с табакозависимостью, а для бронхиальной астмы значение имеет и высокая аллергизация населения.

Пациенты с простудными заболеваниями к пульмонологу приходят реже: обычно они лечатся у терапевта. Другое дело – затянувшиеся, длительные пневмонии. Наконец, дифференциальная диагностика (различение) между такими заболеваниями, как туберкулез и рак легкого – это тоже по части пульмонологов.

– Расскажите, пожалуйста, про хроническую обструктивную болезнь легких. Раньше не было такой болезни?

– Была, и называли ее хронический обструктивный бронхит. Но чуть больше 10 лет назад мировое медицинское сообщество пересмотрело взгляды на это заболевание, определило проблему и выработало пути ее решения. Так появилась хроническая обструктивная болезнь легких (сокращенно ХОБЛ). Это заболевание дыхательных путей, в 90% случаев связанное с курением. ХОБЛ – одна из причин, по которой сейчас в развитых странах активно взялись за борьбу с курением: ведь это заболевание приводит к инвалидизации и ранней смерти.

Курение – это основной фактор развития ХОБЛ, хотя изредка встречаются пациенты, которые курили когда-то или не курили вообще. Отчасти влияют производственные факторы (например, пыль), у некоторых ХОБЛ оказывается наследственно-обусловленным заболеванием. Но все-таки в 90% случаев причиной является курение.

– Как проявляется это заболевание?

– Первый признак – это кашель. Раньше его называли «кашель курильщика» и не уделяли достаточно внимания. А сейчас кашель, продуктивный или нет (то есть с отхождением или без отхождения мокроты), – это уже серьезный признак. А когда присоединяется одышка (сначала при физической нагрузке, хотя бы тяжелой, но потом прогрессирует и возникает даже в покое), это уже более тяжелая стадия ХОБЛ. К сожалению, чаще всего пациенты как раз и обращаются к врачу, когда появляется одышка.

– А что происходит при ХОБЛ в легких?

– Постепенно развивается эмфизема легких: альвеолы растягиваются, между ними нарушаются перегородки, и в легких появляются зоны, которые практически не выполняют свою дыхательную функцию, затрудняется выдох. Это постепенно приводит к выраженной одышке и в дальнейшем к тяжелым последствиям.

– Можно ли это вылечить?

– Существует так называемая нулевая стадия, когда проявлений еще нет, но человек уже давно курит. В таких случаях определяется «индекс курящего человека» (ИК). Это количество сигарет, выкуриваемых в сутки, умноженное на количество лет курения и деленное на 20. Например, если вы курите в течение 10 лет по 20 сигарет в день (по 1 пачке), то ваш ИК равен 10. Если ИК превышает 12-15, то у вас может развиться ХОБЛ.

Первая стадия ХОБЛ проявляется только кашлем. И если при обращении к врачу у человека диагностируют нулевую или первую стадию ХОБЛ, то болезнь можно остановить. Прежде всего мы предлагаем пациенту бросить курить – в этом случае восстановление еще возможно.

– А если не бросает?

– Все равно назначаем лечение, и на какое-то время состояние может улучшиться. Но мало кто из пациентов готов постоянно принимать терапию, заболевание прогрессирует.

Когда появляется одышка, особенно при незначительной физической нагрузке, это уже более тяжелая стадия. На 3-4-й стадии помочь человеку уже можно только лекарственными средствами или же в сочетании с применением кислородотерапии. Пациента просто подключают к аппарату, и он дышит смесью воздуха и кислорода, порой ежедневно по нескольку часов. Ученые постоянно разрабатывают все новые препараты, чтобы хотя бы приостановить развитие заболевания. Но вылечить 3-4-ю стадии ХОБЛ сегодня невозможно. Умирают больные хронической обструктивной болезнью легких в среднем лет на 5-7 раньше тех, кто ею не болеет. В пульмонологии это заболевание – на втором месте по распространенности (после респираторных), опережает даже бронхиальную астму.

– Расскажите, пожалуйста, про пневмонию.

– Воспаление легких, или пневмония, – это острое заболевание, которое, к сожалению, несмотря на огромный арсенал антибактериальных средств, иногда приводит к летальному исходу. Самое главное, что я бы хотела сказать читателям газеты: не занимайтесь самолечением пневмонии, это опасно! Как можно раньше обратитесь к врачу.

Иногда пневмония протекает с минимальными симптомами, но они все равно есть. Даже на небольшой очажок воспаления в легких реагирует весь организм. Как правило, это по-

проблемы легких



вышенная температура. Она бывает субфебрильной (чуть выше 37°), но чаще все-таки возникают всплески высокой температуры. Появляются и респираторные симптомы (кашель или покашливание), боль в грудной клетке при вдохе (она не всегда указывает на пневмонию, но иногда сопровождает ее, если затронута плевра). Если у вас 3-4 дня держится высокая температура, не ждите, что она пройдет сама, и не занимайтесь самолечением.

– От каких причин возникает пневмония?

– Она может возникать после вирусной инфекции, когда организм ослаблен и на этом фоне возникает бактериальное воспаление. Причиной бывает и выраженное переохлаждение, и сильный стресс, который переживает организм. Иногда пневмония является осложнением хронической обструктивной болезни легких.

– А чем ее лечат?

– Основным при острой пневмонии является лечение лекарственными препаратами, прежде всего антибактериальными. Сейчас подключают небулайзерную терапию. Небулайзер – это ингалятор (чаще ультразвуковой), который создает облако лекарственного препарата, проникающее в бронхи очень глубоко, почти до легочной ткани, и дает очень хороший лечебный эффект. Через 10-14 дней (но не в начале заболевания) назначаются общеукрепляющие терапии, такие как массаж, галотерапия (соляная пещера), ароматерапия, физиотерапия. Поскольку от пневмонии очень страдает иммунная система, необходимо, чтобы человек восстановился. Раньше для этого пациентов направляли в санаторий.

– Что вы можете сказать о туберкулезе? Действительно ли у нас по улицам опасно ходить?

– Да, туберкулеза действительно очень много. Эта проблема к нам тянется из 1990-х годов, когда прекратила свое существование система противотуберкулезных мероприятий, проводившаяся в СССР. Но сейчас эта система постепенно восстанавливается. Вводится ежегодное рентгенологическое обследование. Всех пациентов, длительно кашляющих, с какими-то воспалительными заболеваниями типа пневмонии, обязательно проверяют на наличие микобактерии туберкулеза. Но, конечно, масштабы заболеваемости сегодня очень велики.

– Правда ли, что прежние методы лечения туберкулеза больше не эффективны?

– Все микробы, в том числе микобактерия туберкулеза, приспосабливаются, становятся нечувствительными к тем или иным лекарственным препаратам. Это бывает и при лечении пневмонии. В таких случаях ищут комбинацию антибиотиков.

– Когда-то туберкулез лечили барсучьим жиром...

– Это народная терапия. Как врач-аллопат я – за правильное лечение и все прочие методы считаю неэффективными. Но если какой-то метод нравится человеку и не вредит, пусть применяет.

– Стоит ли при туберкулезе переселяться в теплые края?

– В южных странах туберкулеза мало, потому что микобактерии там некомфортно, она в жарком климате не живет. Но если человек болен, все равно нужно сначала пролечить его, а потом уже менять климат. У этой проблемы есть и другая сторона. Люди, родившиеся и много лет жившие в южных странах, очень мало болеют туберкулезом и не имеют к нему иммунитета, поэтому, приезжая к нам, они часто инфицируются и заболевают.

– Можно ли помочь при бронхиальной астме?

– Бронхиальной астмой страдает очень много людей. Последние 15-20 лет ученые стали очень много уделять внимания изучению бронхиальной астмы, как в России, так и в Европе и США. Сегодня пациентам с этой патологией можно помочь. Доказано, что при длительной и систематической терапии дыхательные пути восстанавливаются. Поэтому очень горько видеть больных, которые всего лишь снимают приступы астмы, отказываясь от систематического лечения. Приступы будут повторяться, усиливаться и могут приводить к ХОБЛ.

– Что надо делать в плане профилактики легочных заболеваний?

– Вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой. Закаливаться – человек, который это делает, перестает болеть простудными заболеваниями. Но прежде всего не курить, особенно если есть наследственные факторы (кто-то в семье страдает легочной патологией). Кстати, хочу предупредить: сейчас, особенно в молодежной среде, модно курить кальян, и многие это делают. Кальян намного опаснее, чем обычное курение табака, потому что за один сеанс человек выкуривает количество никотина, эквивалентное пачке сигарет. В результате воздействие кальяна значительно пагубнее.

– Как вы относитесь к экстремальным способам закаливания?

– Если человеку это доставляет удовольствие, радость, положительные эмоции – пусть занимается, лишь бы это не вредило его здоровью. Но в любом случае посоветуйтесь с врачом.

Беседовал Александр Герц

Розовая вода укрепляет волосы

Предлагаю вам свои рецепты для укрепления и омоложения организма. Волосы укрепляет розовая вода. Причем можно использовать даже дикую розу (шиповник). Роза улучшает и состояние кожи за счет входящих в ее состав фитоэстрогенов. Она омолаживает весь организм! Очень полезно вдыхать ее запах. Вот рецепт приготовления розовой воды.

Залить теплой водой в эмалированной посуде свежие лепестки. Подержать 3–4 часа и использовать наружно. Чтобы вернуть волосам живой блеск и силу, необходимо смочить только что вымытые волосы розовой водой, надеть полиэтиленовую шапочку и походить так несколько минут.

Розовые лепестки необыкновенно полезны и как внутреннее средство. Можно приготовить их вот таким способом. Взять стеклянную бутыль и набить ее наполовину очень плотно, используя палочку, лепестками, очищенными от насекомых и грязи. Затем засыпать доверху сахаром и поставить в темное место (температура должна быть комнатная). Через несколько месяцев получится темная ароматная масса, которую полезно принимать зимой для укрепления иммунитета. Вкусно, и витаминов много!

Малюкова Наталья Викторовна
natali1233214@mail.ru

Овсянка вместо инъекций

Уже много написано о пользе овсяной крупы для косметических целей. Но в последнее время многие женщины спешат сделать весьма сомнительные инъекции, лишь бы не тратить время на домашние процедуры.

Они, конечно, не так быстро себя проявляют, как эти уколы. И мало кто задумывается о последствиях, которые могут сказаться через несколько лет. Например, о таких как паралич лицевых мышц. Но выбор есть выбор, и лично я выбрала овсянку. Именно овсяные хлопья, богатые клетчаткой, помогают избавиться от пресловутых синяков под глазами и преображают тусклую увядающую кожу. Рецепт приготовления уникального средства довольно прост.

Залейте 4 ст. л. овсяных хлопьев 2 ст. л. сливок и оставьте набухать. Нанесите полученную смесь на лицо, а через 20 минут смойте прохладной водой.

Если есть необходимость срочно избавиться от отеков, добавьте в смесь 0,5 ч. л. простой (поваренной) или морской соли. Поверьте, овсянка – не просто полезный продукт, но и эффективное натуральное косметическое средство!

Сараева Светлана Сергеевна, г. Омск

Рис не хуже дорогого крема

Когда вы варите рис, не выливайте отвар! Это отличное косметическое средство, которое мы бездумно выбрасываем, не подозревая, какие в нем скрываются возможности для омоложения кожи. Отвар содержит много микроэлементов, необходимых нашей коже, а рисовый крахмал отбеливает и подтягивает ее.

Слейте отвар, слегка остудите его и теплым протирайте очищенное лицо. Если не торопитесь, можно наносить отвар послойно, а когда кожу стянет, смыть его. Если же времени нет, достаточно и одного слоя. Затем промокните лицо и нанесите свой крем.

И пусть вас не смущает простота этого способа сделать кожу молодой и красивой. Поставьте отвар в холодильник (только долго не храните, он может закиснуть) и каждый день протирайте им лицо. Наберитесь терпения и делайте так хотя бы в течение месяца. Густой рисовый отвар можно использовать и для того, чтобы омолодить кожу на руках. Для этого надо перед сном делать ванночки для рук. Помойте их и просто подержите в теплой ванночке не менее 20 минут. Затем промокните полотенцем и намажьте питательным кремом. Ничто не мешает проделать то же самое и с ногами. Тогда ваши пятки станут мягкими, без трещин.

Васькова Виктория, г. Иркутск

Греческий скраб

Недавно прочитала, что еще в Древней Греции женщины пользовались для очищения кожи скрабами.

Они смешивали очищенный морской песок, морскую соль и оливковое масло. Можно сказать, что рецепт скраба из этих ингредиентов существует до сих пор. Правда, я смешиваю только соль и оливковое масло. Мне кажется, речной песок чересчур груб для нежной кожи, и могут остаться ссадины. Иногда добавляю несколько капель лавандового или апельсинового масла, но только потому, что люблю эти ароматы. А ведь можно подобрать любую добавку в зависимости от типа вашей кожи. Например, для омоложения очень хорошо использовать масло герани.

Итак, вы берете 2 ст. л. морской соли, 1/2 стакана оливкового масла, добавляете 1–2 капли ароматического масла, смешиваете и натираете тело полученной смесью. Начинайте с ног, рук, затем растирайте живот, спину. То есть все движения – к сердцу, грудной клетке. Завершите процедуру приятно прохладным душем и смажьте тело подогретым оливковым маслом!

Шмакова Галина, г. Тольятти

Многие из нас познакомились с чудесными свойствами череды еще в раннем детстве. Ведь она помогает справиться с диатезом, который так часто бывает у малышей. А еще давно замечено, что это растение очищает и укрепляет организм, улучшает обмен веществ. В Древней Руси население даже обязывали выращивать череду ради всеобщего оздоровления. Как же ее применять?

ЧЕРЕДА: ЗНАКОМА С ДЕТСТВА

ОТ АЛЛЕРГИИ И ФУРУНКУЛЕЗА

В нашей семье череду используют часто. Моя мама считает ее лучшим лекарством от многих болезней. Она говорит, что чай с чередой ускоряет все обменные процессы в организме, улучшает пищеварение и работу сердечно-сосудистой системы. С помощью такого чая ей удалось избавиться от серьезной проблемы – фурункулеза. Она принимала смесь череды и листьев брусники.

Надо взять по 1 ст. л. измельченной травы череды и листьев брусники, залить 2 стаканами кипятка и настаивать около 1 часа. Процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 2 недели, затем перерыв на 1 месяц. При необходимости можно повторить.

А мне череда помогает справляться с сезонной аллергией. За месяц до начала цветения растений я принимаю ее отвар. Беру 3 ст. л. измельченной травы, заливаю 200 мл горячей воды, довожу до кипения, затем кипячу на самом маленьком огне в течение 15 минут. Процеживаю и довожу объем до первоначального, долив кипяченой воды. Принимаю по 2 ст. л. 3 раза в день после еды.

Этот отвар можно использовать и наружно – добавлять в ванну для купания детей: 1/2 стакана отвара на ведро воды. Можно делать с ним и примочки при фурункулах, кожной сыпи, и мыть им голову, если появилась перхоть. Приготовленный отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Золотницкая Елена Владимировна, г. Сургут



УСМИРИТЕ ПСОРИАЗ

Причина кожных заболеваний, конечно же, кроется не в самой коже, а внутри организма. Мне кажется, врачи так и не знают толком, почему возникают псориаз, экзема, нейродермит. Вот и приходится самому искать и испытывать лекарства народной медицины. Я, например, нашел рецепт с чередой, и он мне помогает усмирять псориаз.

Надо смешать по 2 части травы череды, цветков крапивы глухой, тысячелистника, по 3 части измельченных корней лопуха и листьев земляники и 4 части фиалки трехцветной. Залить 1 л сырой воды 3 ст. л. сбора и прокипятить на умеренном огне 10 минут. Пить в течение дня до 8 раз по 30 мл (маленькая ликерная рюмка). Лечение продолжать до 15–20 дней.

В течение года несколько раз проводить курс лечения этим сбором. Он действует как кровоочистительное средство, укрепляет иммунитет и улучшает обмен веществ.

Хохлов Дмитрий Юрьевич, г. Владимир

НЕ ТОЛЬКО ДЕТСКАЯ ТРАВА

Всегда считала, что череда – это детская трава. Ведь ее почти все мамочки используют для купания новорожденных детей, если появляются потничка или диатез. И я очень удивилась, когда мне посоветовали пить отвар череды, чтобы одновременно понизить давление, улучшить работу сердца, селезенки и печени. Но еще больше я удивилась, когда после курса лечения почувствовала улучшение здоровья. А ведь мне уже за 50, и старые болячки не так-то легко поддаются лечению. Теперь череда у меня всегда на виду. Как только начинаю чувствовать тяжесть в печени или начинает «прыгать» давление, принимаю отвар череды.

Заливаю 200 мл кипятка 1 ст. л. сухой травы, кипячу 20 минут, затем процеживаю. Принимаю по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

Череда растет повсюду, поэтому я сама ее собираю и сушу на всю зиму.

Акулова Тамара Николаевна, г. Волгоград

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЧЕРЕДА?

В народной медицине применяется для лечения золотухи, фурункулеза, диатеза и других кожных заболеваний. Растертой зеленой травой лечат плохо заживающие раны, язвы. Также это мочегонное и потогонное средство. Череда помогает от простуды и кашля, подагры, заболеваний печени и селезенки. А спиртовая настойка череды понижает артериальное давление и увеличивает амплитуду сердечных сокращений.

И вылечилась, и организм укрепила

Когда я промокала под дождем или замерзала, то через деньдва у меня на губах обязательно появлялись пузырьки герпеса. Я к этому настолько привыкла, что даже никогда не сомневалась в их появлении после переохлаждения. У меня под рукой всегда были мази от герпеса, которые только немного успокаивали зуд, но от самой болезни не лечили.

А этой зимой все это переросло в опоясывающий лишай, по всей видимости, иммунитет не справился. У меня всю поясницу обложило пузырьками, температура поднялась, и очень голова болела.

Подруга мне посоветовала в первые дни болезни перейти на соки, а потом еще на некоторые вещи в питании внимание обратить. Я даже для себя основные принципы записала и каждый день отмечала, все ли я выполнила. У меня получился небольшой список пунктов для лечебной диеты.

1. Полезно смешивать соки из яблок, моркови, свеклы и огурца, и особенно важно на самом тяжелом, начальном этапе болезни питаться одними соками.
2. В диету я включала много фруктов и овощей, особенно часто ела цветную капусту, зелень, репчатый лук, а еще яблоки, разные цитрусовые и ягоды.
3. Я старалась есть поменьше мяса, а если его и ела, то только вареное и нетяжелое – белое куриное мясо, свежую рыбу, телятину изредка.
4. Перед ужином я выпивала простоквашу с мелко нарезанным в нее сырым сельдереем, а во время ужина все блюда ела с черным хлебом из отрубей.
5. В обед и ужин я все блюда посыпала порошком из крапивы – высушенную крапиву руками я превращала в муку и посыпала еду крапивой как солью.

Конечно, при этом я продолжала смазывать болезненные места борной кислотой (2%), а когда появились струпья, то я их смазывала оливковым маслом, чтобы они размягчались.

На своей диете я просидела полтора месяца, чтобы наверняка избавиться от болезни, зато потом полгода я вообще никаким герпесом больше не болела. Все же правильное питание оказало на мой организм очень укрепляющее воздействие, и, по-видимому, мне снова пора сесть на диету, а то я снова часто стала простужаться. Лучше заранее профилактикой заняться, чтобы снова потом от герпеса не мучаться.

Борискина Н.А., г. Санкт-Петербург

Варенье из костяники

Пишу вам из Карелии. Покупаю «Лечебные письма» давно, и все время слежу за полезными советами по питанию. У нас по ягоды да грибы многие пенсионеры ходят, ведь здесь, в провинции, выживать сложно – ни работы, ни лекарств толком нет, а пенсия маленькая, на все не хватает. Поэтому мы и запасаемся природными лекарственными средствами, как только можем. И продукты лечебные выискиваем. Я хочу рассказать про костянику. Про другие ягодки часто рассказывают, а про костянику мало информации.

Витаминов в нашей костянике много, это и понятно – ведь свежая ягода ни с чем по полезности не сравнится, но может костяника и более серьезные болячки лечить. Моя подружка, например, соком костяники лечит конъюнктивит – разбавляет его водой и промывает глаза, а я сок костяники при простуде всегда пью. На зиму сок я тоже заготавливаю.

На 2 кг ягод я беру 500 г сахара и 1 л воды, ягоды заливаю кипящей водой, даю остыть и протираю через сито. Потом отжимаю их и в полученный сок добавляю сахар. Все довожу до кипения и разливаю по стерилизованным бутылкам. Храню сок в прохладном месте, обычно между двойными входными дверьми – там и темно, и холодно.

Когда я училась в институте – тогда еще в городе Ленинграде, то специально ездила на север области, чтобы собрать немного костяники на студенческую зиму. Хотя мама мне всегда высылала посылки с вареньем или сиропом из нее. Но маминой коронной заготовкой был настой костяники на меду. Вот уж это действительно удивительное средство – при различных желудочных проблемах его хорошо использовать.

На 1 кг ягод костяники мама брала 2 л воды и 100 г меда. Ягоды надо залить водой и настоять 1 сутки, потом воду слить и растворить в ней мед. Хранить такой настой тоже надо в прохладном месте. Он не только на желудок положительно действует, но и воспаление суставов снимает.

Адрес: Паровой Ирине Владимировне, 167000, г. Сыктывкар, ул. Бабушкина, 9-2

Тыква для желудка

В деревне, в которой я вырос, всегда на зиму тыквами запасались. И хранились они очень хорошо, почти на всю зиму тыкв хватало, чтобы делать из них каши, запеканки, супы и салаты. Но был очень нехитрый рецепт: для того чтобы тыква до самой весны долежала, надо просто выбирать те из овощей, которые никаких повреждений не имеют. Поэтому при сборе мы несли тыкву на руках, как величайшую ценность, чтобы не дай Бог ее не поцарапать или не ударить. А еще выбирались такие плоды для хранения, которые больше всего для здоровья полезны. На хранение оставляли обычно тыквы круглые – считалось, что они обладают лечебными свойствами. А по размеру тыквы должны были быть средними – не малышками, но и не огромными, как колесо.

Вот те нехитрые правила, которыми и сейчас я руководствуюсь, чтобы увезти из деревни к себе в город несколько тыковок.

Я помню, был год, когда меня изжога стала мучить, так я тогда только тыквенной кашей и спасался. А еще я любил себе готовить тыкву, запеченную со сметанкой.

Просто разрезал тыкву на ломтики толщиной с палец примерно и запекал, смазав их сметаной и посыпав тертым сыром со ржаными сухарями, – вкуснотища, скажу вам, получается. Но главное – полезно, ведь в запеченной тыкве просто кладезь полезных веществ. У меня от тыквы и кислотность понизилась, но в то же время пищеварение лучше стало. Я заметил, что тыквенные блюда на меня действуют еще и как желчегонные средства, после них никогда не бывает тошноты, как от другой еды. Врачи говорили мне, что надо желчегонные лекарства принимать, а я тыквой обошелся.

Да, еще заметил, что как поешь тыквы, так словно мочегонное примешь. А у моей жены частенько ноги к вечеру отекали, так я и ее к тыкве приучил, хотя она и сопротивлялась, не понимала сначала, что я в ней вкусного нашел. Но после того как жена блюдо из тыквы пару дней поест, отеки меньше становились. Так и она полюбила тыкву, но готовлю кушанья я всегда сам. Может быть, я рано написал это письмо, не совсем к сезону. Но, думаю, что о том, чем лечиться, надо знать заранее.

Иванов Макар Михайлович,
г. Санкт-Петербург,

Ешьте чернику при диабете

Я в детстве уехала с родителями в Азербайджан, так как мой отец был военным и его послали туда служить. Поэтому в Среднюю полосу России я приезжала иногда летом, когда навещала бабушку. В такие года мы с бабушкой обязательно выезжали в деревню и в июле ходили с ней за черникой. Это всегда было для меня настоящим праздником. Черника казалась мне настоящей российской ягодой – самой вкусной и красивой.

Когда я стала взрослой, то переехала жить в Петербург насовсем. Сделала я это с большим удовольствием, так как здесь родилась и очень скучала по этим местам. Особенно я была довольна тем, что каждое лето смогу ходить в лес по грибы да по ягоды, особенно по чернику. Оказалось, что я недаром любила эту ягодку, потому что в 35 лет мне поставили легкую форму диабета. Хорошо, что никаких лекарств мне пока не выписали, рекомендовали только ограничения в диете и использование отдельных продуктов, незаменимых при диабете. Особенно доктора советовали налегать на чернику во всех видах. Мне было сказано есть ее летом, в сезон, а еще засушивать на зиму и делать из нее настои и компоты. Врачи мне обещали, что в сочетании с физическими упражнениями моя черничная диета поможет держать сахар в крови в норме. Я решила заготавливать чернику себе так.

Свежие и промытые ягодки я подсушивала и складывала в банки, которые предварительно простерилизовывала. После этого я заливала банки кипящей водой до самого верха и закатывала их. Хранила чернику в банках в прохладном месте, и она прекрасно сохранялась у меня в таком виде всю зиму. Это намного лучше, чем компот, и вкуснее, чем сушеная черника. По утрам я открывала баночку с такой заготовкой и завтракала черникой, а позже съедала второй завтрак. А в сезон свежей черники я уезжала с палаткой жить в лес, на берег озера, неподалеку от которого и росла моя любимая ягодка. Ела я ее за 20 минут до завтрака и в обед по чашке.

После такого летнего лечения я прекрасно себя чувствую, кроме того, за лето я успеваю набрать себе несколько ведер черники. Я ее обязательно замораживаю на зиму. А еще от черники я сбросила лет десять, потому что в ней янтарной кислоты много, которая сосуды омолаживает. А как известно, здоровые сосуды – это и есть молодость.

Зарнитинкина Татьяна Васильевна, г. Санкт-Петербург

Для ускорения обмена веществ

Если вы уже неоднократно давали себе обещание с понедельника заняться спортом, но так и не собрались, возможно, нужно просто начать с малого – например во время просмотра любимого сериала пересесть с дивана на стул и выполнить нехитрый комплекс упражнений.

С этой гимнастикой вы убьете двух зайцев сразу: не пропустите новости и заодно принесете пользу своему телу. Несложные движения не только укрепят ваши мышцы, но и активизируют обмен веществ в организме, а также выработку инсулина, который предупреждает развитие диабета и снижает количество гормона стресса кортизола.

У супруги диабет второго типа, заболевание выявлено недавно. В одном из журналов она нашла этот комплекс гимнастики для диабетиков и стала заниматься. Думаю, его можно брать за основу и добавлять упражнения по своему усмотрению.

1. Подъемы рук и ног. Сядьте глубоко на стул, спина прямая. Поочередно выпрямляйте ноги, вытягивая их вперед, при этом поднимая обе руки вверх. Повторите упражнение 15–20 раз.

2. Наклоны вбок. Глубоко сидя на стуле, левую руку поднимите вверх, правой упритесь в бок. Медленно наклонитесь вправо и задержитесь на несколько секунд, затем вернитесь в и. п. Повторите наклон в другую сторону, предварительно подняв вверх правую руку. Повторите упражнение по 10 раз в каждую сторону.

3. Отжимания от стула. Присядьте на корточки спиной к стулу, обопритесь ладонями о край стула, вес тела перенесен на руки. Медленно выпрямляйте руки до прямого угла в локтях, затем выпрямите руки, подавшись корпусом вверх. Повторите упражнение 10–12 раз.

4. Отведение рук с утяжелением. Сядьте на край стула, в руки возьмите эспандер, зафиксировав середину резинки под ступнями. Медленно разводите руки в стороны, стараясь поднять их как можно выше, затем вернитесь в и. п. Повторите 10 раз.

5. Прямая спина. Сидя на краю стула, немного наклонитесь вперед, руки опущены вниз. Разведите руки в стороны, согните в локтях, продолжайте поднимать руки вверх, стараясь свести лопатки. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение 12–20 раз.

6. Подтянутый живот. Сидя на краю стула, обопритесь на его края руками. Ноги вытяните вперед, чуть согнув в коленях. Напрягите спину, втяните живот. Приподнимите ноги, согните в коленях, подтяните к животу, а затем вернитесь в и. п. Повторите 12–15 раз.

7. Здоровая поясница. Сядьте на край стула, руки свободно свисают вниз, спина прямая. Наклонитесь, вытягивая руки вперед и слегка вверх. Задержитесь в этом положении секунд на 30, затем вернитесь в и. п. Повторите 5 раз.

И еще хочу добавить: для активизации обмена веществ и сохранения упругости тела желательно принимать контрастный душ или душ с постепенным понижением температуры воды. А заканчивать водные процедуры надо всегда холодной водой.

Дошкин Е.И., г. Енисейск

Разрабатываем суставы

У мужа плече-лопаточный периартрит – заболевание плечевого сустава и окружающих его тканей. Недуг заявил о себе не сразу. Вначале были только незначительные боли, усиливающиеся при движениях, а потом появилось ограничение движений в плечевом суставе. И мужу пришлось всерьез заняться собой!

Врач сказал: «Необходимо, невзирая на лень и занятость, ежедневно выделять на гимнастику как минимум 10-30 минут». И муж согласился. Конечно, он применял и растирки, и травяные настои, и лекарства. Но и зарядку ежедневно делал!

Исходное положение для всех упражнений одно – стоя, ноги вместе, руки опущены вниз.

- Поднять плечи вверх (максимально). Позу зафиксировать на 3–4 секунды, опустить плечи, расслабиться.
- Поднять плечи вверх, немного отвести их назад, опустить вниз.
- Корпус наклонить вниз, выполнять махи расслабленными руками вперед–назад, начиная с небольшой амплитуды и постепенно увеличивая ее.
- Поставить руки на пояс, отвести локти максимально назад, зафиксировать позу на 4–5 секунд. Затем локтями сделать несколько рывков–качаний назад и вернуться в и. п.
- Сложить ладони вместе на уровне груди (локти в стороны). Крепко прижать ладони друг к другу, надавливать в течение 5–8 секунд, а затем руки опустить и расслабиться.
- Отводить в стороны вверх прямые руки, одновременно сжимая и разжимая пальцы в кулак, затем опустить руки.
- Положить кисти рук на плечи и выполнять плавные круговые движения плечевыми суставами: 8 кругов – к себе, 8 кругов – от себя.
- Сложить пальцы рук в замок. Не расцепляя пальцев, поднять руки вверх– так, чтобы ладошки «смотрели» в потолок, опустить руки вниз.
- Положить ладони на затылок. Выполнять локтями рывки назад, затем опустить руки.
- Прямые руки развести в стороны, согнуть в локтях, разогнуть.

На первых порах нагрузка должна быть минимальной – надо разрабатывать суставы, не форсируя и не перегружая их. Поэтому можно выполнять не все упражнения, а лишь некоторые из них. И количество повторов вы определяете сами. А заниматься надо ежедневно, и тогда «терпение и труд все перетрут!»

Патрова Е.Д., г. Боровск

СПЕШУ ПОДЕЛИТЬСЯ РАДОСТЬЮ

А дала обет, что если избавлюсь от своей болезни, то напишу в рубрику «Лечим душу». И теперь выполняю свое обещание.

Немного расскажу о себе. Я была на приеме у врача, и он направил меня на обследование. Выявили рак прямой кишки. Я такого не ожидала!

Потом направили к онкологу. Врач предложил остаться в отделении и дня через два-три (после того как будут готовы анализы) сделать операцию.

Я отказалась. Решила, что мне надо хотя бы немного укрепить ослабленный организм. И только спустя 4 месяца решилась на операцию.

А все это время я ходила в церковь, молилась, ставила свечки, была на исповеди и дома читала акафист Божией Матери «Всецарица». При раковых заболеваниях (и не только!) молятся перед этой иконой – она помогает даже безнадежно больным.

Я молилась Божией Матери, чтобы избежать операции. Мне 76 лет, я чувствовала себя неважно, была слабость. И я боялась, что не вынесу эту операцию.

Но вот прошло некоторое время, и я отправилась на прием к врачу, чтобы он назначил день операции. Врач, как полагается, направил меня на дополнительное обследование.

И диагноз не подтвердился. Это чудо! Пресвятая Богородица помогла мне. Я дала обет, что после исцеления напишу в газету в рубрику «Лечим душу», пойду в церковь, закажу благодарственный молебен. А данный обет надо обязательно выполнить – если не выполнишь, то болезнь вернется, будет еще хуже.

Надо верить в силу Божией Матери. Она помогает всем, кто молится с верой и любовью. Дай вам Бог телесного здравия и душевного спасения!

Адрес: Куимовой Тамаре, 618422, Пермский край, г. Березники, ул. Свердлова, д. 41, кв. 40



НЕ ТЕРЯЙТЕ НАДЕЖДУ!

Однажды у мужа моей подруги начал выходить камень из почки. Боли были очень сильные, и его увезли в хирургическое отделение. Предстояла операция.

Подруга сообщила мне об этом, и я поехала в Москву, в Покровский монастырь, где находятся святые мощи св. Матроны Московской.

Написала св. Матронушке записку с просьбой о помощи и оставила возле ее святых мощей. И операция мужчине не понадобилась – вскоре камень самостоятельно и безболезненно вышел, пациента отпустили домой.

У другой подруги случилась беда – ее сына проткнули насквозь тремя шампурами. В тяжелом состоянии он был доставлен на операционный стол. Врачи сказали, что рана очень тяжелая: повреждены легкое и поджелудочная железа.

Я знала о том, какую помощь оказывает великий святой праведный Иоанн Кронштадтский. Обратилась в Свято-Иоанновский монастырь в г. Санкт-Петербурге. И после этого парень очень быстро поправился. А ведь врачи не давали никакой гарантии!

Конечно, нельзя сбрасывать со счетов и самоотверженный труд медперсонала хирургического отделения! Но и их забота, и молитвы – все это в совокупности дало прямо ошеломляющий результат.

А вот другая история. У моего сына Павла было обожжено лицо, повреждены роговицы обоих глаз. Его лечили в местной больнице. Все эти дни душа моя рвалась к святой Матроне Московской, но уйти от сына мне не удавалось. Только на третьи сутки я поехала к ней – плакала, жаловалось, что моего ребенка не хотят лечить. И молитвы были услышаны – на четвертые сутки сын был отвезен в г. Люберцы в специальное ожоговое отделение.

Главная радость для меня – это то, что по молитвам святых угодников Божьих Павел не остался слепым. Я обращалась за помощью к св. прп. Иоанну Кронштадтскому, к святой блаженной Ксении Петербургской, к архангелу Михаилу и к архангелу Рафаилу, к св. Николаю Чудотворцу. Заказывала сорокоусты о здравии, молебны. Очень просила молиться за сына всех знакомых и незнакомых мне людей. И вот такое чудо случилось! Слава Богу за все!

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская область, г. Железнодорожный-8, м/р Павлино, д. 25, кв. 167, т. 8-498-304-10-19

СВЯТЫНЯ КУРГАНСКОЙ ЗЕМЛИ

Больше всего мне нравится в газете страничка «Лечим душу». Какие там прекрасные рассказы о святых угодниках Божиих! Вот и я хочу поведать о святом месте.

В Курганской области по трассе Тюмень-Курган по Божией милости есть храм Божией Матери. Чудотворная икона Божией Матери «Казанская» (Чимеевская), приплыла по маленькой местной речушке Нияп. На месте обретения иконы поставлена деревянная церковь. Владычица встречает всех внимательным, ласковым, иногда и строгим взглядом. Смотришь на лик Царицы Небесной и глаз не отвести. А окунувшись в ее святой источник, словно обретаешь крылья – такая появляется легкость во всем теле!

Много исцелений от иконы. И нас милостью своею Владычица не обделила – по молитвам к Ней у крестницы исчезла опухоль.

Если побывал там один раз, снова и снова тянет в этот святой уголок!

Через газету хотела бы обратиться к духовым чадам схиигумена Саввы из Печер с тем, чтобы наладить с ними переписку и выяснить некоторые вопросы.

С уважением ко всем читателям, Людмила.

Адрес: Батусовой Л.М., 625013, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 80, к.1, кв. 23

БОЛЬНОЕ ГОРЛО ЛЕЧУ ПРОСТО

В недалекие советские времена почти в каждом доме на кухне обитал всеобщий любимец – чайный гриб. Это сейчас редкость, а тогда мы с удовольствием пили вместо газировки этот приятный напиток. С тех времен для меня чайный гриб не просто вкусный и полезный напиток, но и лекарство. Еще бабушка приучила меня использовать гриб, когда болит горло.

Надо полоскать горло до 20 раз в день настоем чайного гриба по 10–15 минут.

Если настой слишком кислый, можно слегка разбавить, но это снизит полезные свойства: чем кислее настой, тем быстрее погибают болезнетворные микробы, вызывающие воспаления в горле. Кстати, можно и нос промывать настоем гриба во время простуды и насморка. Я даже заметил, что именно чайный гриб помогает справиться с болью в горле за одни сутки.

Белов Юрий Николаевич, г. Смоленск

ЧАЙ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Казалось бы, зубная боль в наши дни – не болезнь. Пошел к любому стоматологу в любое время суток, и тебе тут же помогут. Но однако до сих пор не каждый может преодолеть страх перед дантистом. Таким оказался мой муж. Сколько раз я ему говорила, чтобы пошел к зубному врачу – он частенько жаловался, что зуб ноет. Не послушался. И по закону всем известному этот самый зуб разболелся у него, когда мы были на даче, откуда до ближайшего врача сразу просто не добраться. И начались наши муки, смотреть на мужа без слез было нельзя. Пошла я к соседке по участку за таблеткой какой-нибудь. Рассказала про беду, а она мне и говорит, мол, зачем поить мужа таблетками, если можно и другим средством помочь, есть самое простое: взять несколько зубочков чеснока, 2-3 например, очень мелко истолочь и залить его половиной чашки горячего свежезаваренного чая. Настоять полчаса, держать этот настой во рту, пока не остынет и весь не закончится. Я сначала не поверила, что это поможет, но когда муж уснул после полосканий сном младенца, а утром опять был готов забыть про визит к врачу – поверила. И всем рассказываю про этот рецепт на всякий случай.

Егорова Марина, г. Омск

ПОНИЗИТ ДАВЛЕНИЕ СЛАДКИЙ УКРОП

Моя бабушка всю жизнь сама себя лечит, а в качестве лекарств использует все, что растет на нашем огороде. Вместо горчичников – листья хрена, от головной боли – капустные листья, от несварения – ботва редиски и т.д.

Она попросила меня описать, как много лет использует обычный укроп для того, чтобы не повышалось давление при гипертонии.

4 ст. л. семян укропа надо сначала перемолоть в кофемолке, затем высыпать в полулитровую банку и перемешать с 20 ч. л. сахарного песка.
Принимать по 1 ч. л. смеси перед едой, запивая водой.

Смесь храните в сухом месте, закрыв крышкой. Она действует хорошо на сосуды при регулярном приеме. Давление стабилизируется.

Емельянова Наталия, г. Нижний Новгород

КАК ПОВЫСИТЬ ГЕМОГЛОБИН

Если анемия вызвана не органическими изменениями внутренних органов, а является следствием перенесенных заболеваний или даже стресса, то с ней можно справиться с помощью обычных продуктов питания.

Приготовьте по 1 стакану гречки и грецких орехов. Гречку предварительно переберите и прокалите на сухой сковороде для того, чтобы избавиться от плесневых грибков. Затем перемелите ее на кофемолке. Орехи также измельчите, но не поджаривайте. Смешайте гречку и орехи со стаканом меда до однородной массы. Храните в закрытой банке в холодильнике. Принимайте по 1 ч. л. утром натощак, пока смесь не закончится.

После этого можно сдать кровь на анализ, но и по самочувствию станет понятно, что дело в порядке: исчезнут вялость, бледность, апатия и сонливость – типичные признаки анемии.

Волкова Юлия Борисовна, г. Пенза

НАПИТОК ДЛЯ НЕРВОВ

Не помню, где и кто мне посоветовал рецепт для укрепления нервной системы, но, однажды его попробовав, я частенько готовлю его для себя. Разумеется, нельзя этот напиток злоупотреблять. Для приготовления промойте стакан чернослива, положите в кастрюлю, залейте им 0,5 л кагора, нагрейте на слабом огне, добавьте 5-7 горошин черного перца, один лавровый листик, несколько бутончиков гвоздики, пол чайной ложки кардамона. Плотно закройте и охладите. Лечебная доза – не больше 40 мл в день. Я люблю лечиться на ночь. Незадолго перед сном самая маленькая ликерная рюмочка напитка творит чудеса: и сон прекрасный, и нервы расслабляются, и настроение очень ровное. Время от времени такой напиток действительно очень благотворно сказывается на общем состоянии.

Тихомиров Виктор, Кемеровская обл.

КИНО – ВАЖНЕЙШЕЕ ИЗ ИСКУССТВ

«Все – кончено!
Все – начато!
Айда в кино!» –
эти заключительные строки из стихотворения «Пожар в Архитектурном институте» Андрея Вознесенского я помню до сих пор.

Как и все те, кто в середине прошлого века был юным и только вступал во взрослую жизнь. Чем меньше остается с нами свидетелей недалекого прошлого, тем отчетливее всплывают в памяти времена и события, о которых я до сих пор вспоминаю с благодарностью. С каким упоением и надеждой на грядущие времена мы посещали творческие вечера поэтов и писателей, где до хрипоты спорили физики и лирики! И не только в Московском Политехническом музее. В каждом городке находился Дворец культуры, где собиралась молодежь. А если и не было там знаменитостей, то было кино, которое иногда так переворачивало душу, что ломались людские судьбы. Ломались в хорошем смысле слова, потому что многие из моих сверстников под впечатлением фильмов выстраивали свою линию жизни. Одна «Застава Ильича» чего стоила! Монологи главных героев на всю жизнь впечатались в наше сознание. Я уж не говорю о тех фильмах, которые появились позже. Мы следили за творчеством не только Марлена Хуциева, Григория Чухрая, Эльдара Рязанова, но и Андрея Тарковского и Михаила Ромма. Фильм «Девять дней одного года» М. Ромма до сих пор смотрится на одном дыхании.

Все это я описываю не ради красного словца. Прискорбно осознавать, что сегодняшние любители кино не имеют возможности пополнить свой интеллектуальный багаж за счет кинематографа. Недавно забрел в кинотеатр от нечего делать и сам в этом убедился. Мало того что с утра выложил немалые деньги за билет, так еще в полупустом зале вынужден был слушать, как зрители хрумкали (мягко сказано!) попкорном из огромных картонных ведер. Любим мы перенимать не самые лучшие традиции. Но это к слову. Спросите меня, о чем был фильм, – и я не смогу пересказать. Ничего в памяти не осталось, кроме пресловутых спецэффектов, компьютерного монтажа и громкого звука. Несколько раз пытал внука, какие фильмы в последнее время произвели на него впечатление. Грустно пересказывать. Создается впечатление, что такие фильмы кому-то нужны, чтобы не забивать головы молодежи настоящими проблемами, вопросами о смысле жизни, как это было в нашей молодости. Тогда фильмы формировали сознание, поэтому немало их годами лежало на полках, не прошедших цензуры. А некоторые так и не вышли на экраны без купюр. Вот я и думаю, что прав был вождь мирового пролетариата, когда говорил, что важнейшее из искусств – это кино.

Порошин Максим Александрович, г. Тверь

ДЕЛИКАТНАЯ И КОВАРНАЯ БОЛЕЗНЬ

Всю жизнь мучилась геморроем, а узнала о нем только во время беременности, когда болячка сильно обострилась.

Тема такая щекотливая, что никогда и в голову не приходило жаловаться врачам на боли, кровь, частые запоры. Но все это так усилилось во втором триместре беременности, когда матка стала давить на кишечник, что пришлось сказать доктору. Он спросил, были ли такие симптомы раньше. Тут уж я честно призналась, что постоянно испытываю болезненные ощущения, но никогда не лечилась.

Вот тогда я и узнала, что у моей болезни есть название, а главное –можно не допускать ее обострений и осложнений. Для этого надо воздействовать и на вены в целом, и непосредственно на больное место.

С тех пор, как только я чувствую появление шишек, так сразу начинаю принимать чуть теплые сидячие ванночки. Сижу в ванне или в широком тазу, немного приподняв колени, минут 7-10. Затем встаю и аккуратно промакиваю кожу чистым полотенцем.

Пришлось поставить в туалете кувшинчик с чистой холодной водой. Перед тем как использовать туалетную бумагу, я стала смачивать ее. И еще пришлось отказаться от грубой и ароматизированной бумаги.

Когда-то я очень любила тесные джинсы, юбки, от которых, само собой, отказалась во время беременности. И стех пор больше не надеваю ничего сильно обтягивающего, потому что такая одежда нарушает кровообращение и повышает нагрузку на вены. Также врач посоветовал не переохлаждаться, чтобы поберечь свои вены.

У меня была привычка проводить по вечерам у телевизора 3-4 часа. Я поняла, что это усиливает геморрой, поэтому уменьшила количество просматриваемых сериалов. Каждый час вставала с дивана и делала небольшую разминку.

На работе ежедневно по 3 раза делаю втягивания-расслабления живота и области промежности. Напрягаю мышцы живота, втягивая их «в себя», держу так несколько секунд и расслабляюсь. Повторяю раз 20-30, а затем делаю то же самое с мышцами промежности.

По поводу запоров врач еще во время беременности сказал мне, что их ни в коем случае нельзя допускать. Поэтому я стала регулярно пить компот из чернослива, который лучше всего помогает работе кишечника. Также неплохо действуют салат из свеклы и кефир с добавлением пшеничных отрубей.

> Насыпаю в стакан с кефиром 1 ч. л. отрубей, размешиваю и выпиваю с утра, в потом еще один стакан – перед сном.

Больше нет никаких болей, шишки не ощущаются, и кишечник работает отлично. Главное – не забывать, что вены требуют постоянной заботы. Тогда не придется терпеть боль и бороться с осложнениями.

Полина В., г. Екатеринбург

ПОЧКИ ЛЕЧИТЕ ВОВРЕМЯ

Многие женщины, думаю, согласятся со мной: скольких болезней можно было бы избежать, будь мы чуточку повнимательнее к своему здоровью.

А то ведь как бывает – разболится спина, и что первое приходит в голову – ничего, пройдет, просто после очередной стирки небольшое перенапряжение. Или после домашней работы, генеральной уборки, ну с кем не бывает. Вот так примерно я и рассуждала, когда в очередной раз меня скручивала боль в пояснице. Как-то, лежа на диване, обмотавшись теплым платком и мысленно уговаривая боль пройти, меня осенило – с чего я взяла, что болит позвоночник? Не пора ли сходить к доктору? Тревога за себя стала причиной моего решения пойти в больницу. Это случилось после того, как однажды утром я не узнала себя в зеркале, так исказилось лицо от отеков. Тут уж и без врача было понятно, что неладное с почками. Не знаю, откуда во мне твердая уверенность, что без точного диагноза самолечением заниматься нельзя ни в коем случае, но это так. После обследования я установила диагноз – пиелонефрит, причем хронический. Вот вам и боли в пояснице! Поскольку к этому времени у меня уже был опыт общения с народной медициной, я решила лечиться народными средствами. Первое средство, которое снимает почечные отеки – это настой корней крапивы: 2 ст. л. сухих корней залить 0,5 л горячей воды, подержать на водяной бане 15 минут, дать настояться, процедить и пить его по стакану 2-3 раза в сутки. Помимо этого следует пить чай из плодов шиповника (3 части) и травы пустырника (1 часть). Заваривать 1 ст. л. стаканом кипятка и пить по 1/3 стакана 3-4 раза в сутки.

> В качестве мочегонного средства я использую льняное семя: 1 ч. л. семени заливаю стаканом воды, довожу до кипения, настаиваю час, помешивая. Перед употреблением густой отвар надо разбавить кипяченой водой и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение двух суток.

От таких мер состояние мое улучшалось с каждым месяцем, не могу объяснить, но я чувствовала, что болезнь уходит. А когда летом я решилась на разгрузочную арбузную диету, то окончательно поверила в успех. Некоторые советуют неделю питаться только арбузами и черным хлебом. А я поступала иначе: два дня в неделю, но довольно долго, пока можно было без труда покупать арбузы, питалась только арбузной мякотью.

Поскольку во время лечения мне часто приходилось встречаться с нефрологами, я еще раз утвердилась в мнении, что нельзя даже проверенными средствами лечиться без постоянного наблюдения и анализов, и самое главное – нельзя медлить, поскольку нарушение работы почек влечет за собой целый клубок еще больших проблем, с которыми справиться будет намного сложнее.

Анастасия Степановна Колобова, г. Оренбург

Говорят, от старости лекарств нет. Это верно. Хочешь – не хочешь, а с годами и суставы, и сосуды изнашиваются. Ходить все тяжелее, радости в жизни все меньше. Так и приходит скука жизни. Но вот что интересно: к одним она не торопится, они и в восемьдесят лет всем интересуются и все успевают, а у других, едва за сорок перевалит, глядишь, уже и погас в глазах огонек.

Главное – быть кому-то нужным

Сейчас много говорят и пишут о депрессии. Лечат ее светом, цветом, ароматами. А пришла эта напасть к нам с Запада, где, я знаю не понаслышке, люди живут очень замкнуто и одиноко. Так и получается, что сидит человек и причитает: «Никто меня не любит, я никому не нужен», а надо бы себе вопрос задать: «А кого я люблю, кто мне нужен, кто нуждается в моей заботе и внимании?» С нее-то, с тоски, все болезни и начинаются. Тут уж лечись хоть самыми лучшими лекарствами, веди самый здоровый образ жизни, а если нет в ней интереса, болезнь сама придет, да еще и подружек своих за собой приведет.

Моя соседка по подъезду семидесятипятилетняя Клавдия Ивановна год назад слегла и совсем уж было собралась помирать. Жила она последние годы одна, дети купили квартиры и отделились.

Когда у Клавдии Ивановны перестала действовать правая рука, врачи сказали – возрастные изменения суставов, артроз. Локтевой сустав распух, покраснел. Ни приготовить себе, ни прибрать в квартире. Потом ноги стали плохо двигаться. Опять же не так, чтобы парализовало, но только вдруг, как она говорила, «хоть стой, хоть падай». Вот баба Клава и решила, что конец ее приблизился. Полгода она буквально изводила своими «последними предсмертными желаниями» родных и близких. Завещание писала и переписывала, с постели поднималась, только для того чтобы еще раз проверить, на месте ли ее «гробовые доллары» и в порядке ли одежда, которую она приготовила себе «в последний путь». Однако пределов спальни она при этом не покидала, сил на то, чтобы самостоятельно добраться до туалета, у нее не хватало. Говорят, беда в одиночку не ходит. У бабы Клавы родился правнук. Вроде бы радоваться надо, но только... В общем, внучка Аня, восемнадцатилетняя девица, у которой ветер еще свищет в голове, родила Сережку без мужа, признаваться, кто отец ребенка, не желала и вообще решила оставить «плод любви несчастной» в родильном доме, то есть передать заботы о нем государственным органам.

Клавдии Ивановне, чтобы не расстраивать и без того больного пожилого человека, сначала ничего не рассказывали. Но от соседок ведь греха не утаишь, они и сообщили «осчастливленной» прабабушке обо всем. Этого она пережить не могла. И что же вы думаете, совсем расхворалась и померла? Как бы не так! Поднялась наша Клавдия Ивановна. Для начала объяснила в самых нелицеприятных выражениях всем своим родственникам, что она думает о тех людях, которые не ценят такой дар Господень, как рождение ребенка, да не просто ребенка, а мальчика, мужчины, продолжателя рода. Потом забрала к себе внучку-ослушницу вместе с правнуком, сообщив окружающим, что у нее теперь есть наследник на жилплощадь, заработанную долгими годами нелегкой работы.

Помните, как лет десять назад вся страна замирала перед экранами телевизоров, а человек с пронзительно черными глазами «давал установки» на выздоровление от всех болезней оптом? Эдакий всесоюзный гипноз, который, между прочим, для многих, говорят, кончился серьезными нервными расстройствами. Результат только подтверждает, что нельзя лечить всех, от всего и единым махом. А вот те установки, что человек дает себе сам, очень даже срабатывают. Когда я рассказала историю Клавдии Ивановны одному знакомому врачу-психотерапевту, он в ответ привел мне немало примеров того, как люди в буквальном смысле отправляли себя на тот свет, беспрестанно рассказывая окружающим о своих болезнях. И в то же время, если обстоятельства заставляли их забыть о хворях, поднимались и продолжали еще долго и полноценно жить.

Только не подумайте, что исцеление Клавдии Ивановны произошло чудом. Между заботами о малыше она вспомнила о том, что и мать ее в свое время сильно маялась суставами. Только не было у нее возможности лежать, и потому лечилась на ходу да не таблетками, а народными средствами. Припомнила баба Клава и рецепт. Расскажу о нем, вдруг кому-нибудь пригодится. На 100 г обычного нутряного животного жира добавляется по 1 ч. л. скипидара, сушеного подорожника, мать-и-мачехи и зверобоя. Все это примерно час прогревается в теплой духовке. Лепешки из этой смеси Клавдия Ивановна прикладывала к больным суставам на ночь. А внутрь принимала настой корней лопуха и сабельника. Это всем давно известные рецепты. И сейчас она очень даже бодренько прогуливается с правнуком в коляске по нашему двору. Только сдается мне, что не только травки лечебные на ноги ее подняли. Ведь и вспомнила она о них не просто так, ведь до рождения правнука она и думать об этом не хотела. Я для себя из всей этой истории сделала вывод: человек живет, пока он кому-нибудь очень нужен на этом свете. Вот тогда он и лекарство свое найдет, и поможет оно ему лучше всякого доктора.

Юлия Михайловна Шишкина,
г. Новгород

У меня наследственная предрасположенность к появлению полипов в кишечнике – у моих мамы и бабушки они были обнаружены и удалялись хирургически. Теперь и у меня появилось подозрение на полипы – кровянистые выделения, иногда живот побаливает. Теперь я боюсь, что могут назначить операцию, не знаю, как дальше быть. Слышала, что можно лечиться чистотелом и другими травами, но ведь нужно знать точные дозировки, так как чистотел – это ядовитое растение. Посоветуйте мне, пожалуйста, рецепты от полипов с точными дозировками, чтобы было понятно, как правильно готовить лекарственные травы.

Заварова Ирина Д., г. Кронштадт

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления

Как избавиться от полипов

ДОБРОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ

Уважаемая Ирина, ваше волнение совершенно понятно. В случае семейной предрасположенности к полипам врачи обычно рекомендуют регулярно проходить обследования и, как правило, при обнаружении разрастаний сразу же советуют пациенту делать операцию. После операции проводят гистологическое исследование удаленных полипов.

Полип – это доброкачественная опухоль, имеющая эпителиальное происхождение. Полипы могут возникнуть в любом полом органе, где есть слизистая оболочка. Это может быть желудок, кишечник, желчный пузырь, носовая полость, глотка, бронхи, мочевой пузырь, шейка матки.

Полипы можно классифицировать на четыре разновидности, которые наиболее часто встречаются – холестериновые полипы (возвышения слизистой с холестериновыми отложениями), воспалительные полипы (воспалительные реакции слизистой оболочки в виде разрастаний ткани), аденомы (доброкачественные опухоли в виде полиповидного разрастания железистой ткани) и папилломы (доброкачественные опухоли слизистой оболочки в виде сосочковых разрастаний).

ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ

Кроме причин наследственного характера, конечно, важны образ жизни, питание и, как следствие, наличие или отсутствие общих заболеваний. Полипы могут сопровождать гастриты, колиты, болезни гинекологической сферы и почечные заболевания. Раз появились полипы, значит, имеются нарушения обменных процессов в организме. Поэтому недостаточно просто удалить разрастания (хирургическим путем или с помощью препаратов фитотерапии), важно еще и не допустить их повторного появления.

Нередко появление полипов обнаруживается только при обследовании пациента во время лечения какого-либо другого заболевания. Но возможны и некоторые проявления разрастания полипов в желудочно-кишечном тракте – стул может стать неустойчивым, со слизью и иногда даже кровью, в надчревной области или внизу живота (в зависимости от локализации полипоза) появляется тупая боль.

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Можно попытаться удалить полипы с помощью трав, голодания и изменения обмена веществ правильным питанием, режимом, общеукрепляющими процедурами, улучшением состояния иммунитета. Известны также случаи самостоятельного исчезновения полипов при излечении основных заболеваний. Если человек разумно и активно лечится и при этом придерживается принципов натурального питания, то полипы как минимум перестают расти, что уже немаловажно. Главное – настрой на исцеление, вера в силы природы и своего организма. Ваша же помощь телу будет заключаться в ограничении потребления мяса и других белков, сахара и соли, рафинированных, консервированных и модифицированных продуктов.

Очень хорошо ежегодно проводить курс лечения и профилактики ягодами калины. Осенью (с сентября до наступления ранней зимы, хотя бы в течение 4-5 недель) желательно ежедневно съедать по 2-3 горсти свежих ягод, причем есть их нужно одну за одной, по очереди. Лечение популярным сейчас чистотелом особенно эффективно, когда есть возможность соприкосновения настоя травы или мази непосредственно с полипами.

Но можно принимать чистотел и внутрь. Дозировка – 1 ч. л. на стакан кипятка. Выпивать по небольшому глотку 3-4 раза в день перед едой.

ФИТОТЕРАПИЯ

- При полипозе прямой кишки полезно провести одно–трехдневное голодание с лечением на его фоне следующим составом. По 3 части травы чистотела и цветов таволги, по 2 части цветов календулы, травы зверобоя и травы репешка, 1 часть бодяги смешать, 1 столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка, настоять 3 часа, процедить. Делать микроклизмы из 50 мл настоя за 1 час до сна.
- При полипах в носу в 0,5 л кипятка всыпать 1 ст. л. поваренной соли, растворить ее и, дав немного отстояться, перелить раствор в другую емкость. Втягивать раствор в нос, в горло, полоскать этим раствором глотку. Выплевывать раствор через рот. Процедуры делать в течение 10 дней 2 раза в день.
- При полипах в женских половых органах собрать цвет дуба во время цветения (можно высушить без света и держать для лечения зимой). Взять 2 ст. л. цвета, залить стаканом кипятка, прокипятить 5 минут, настоять 3–4 часа, процедить. Долить выкипевшую воду. Делать спринцевания.

На вопросы читателей отвечает психолог Анна Леонидовна Лебедева

Воображаемые болезни

У меня такая беда: если в моем присутствии кто-то пожалуется на свои проблемы со здоровьем, у меня начинаются точно такие же. Например, недавно пошла в онкологический центр навестить знакомую после операции, у нее удалили все по гинекологии. А на следующий день утром я едва сползла с кровати – болели придатки. Несколько раз намазала эти места освященным в церкви маслом – все прошло. И вот в связи с этим прошу: подскажите, что мне делать? Как бороться с больным воображением?

Панова Галина Ивановна, Белгородская область, г. Строитель

Галина Ивановна, начнем с того, что ваше воображение отнюдь не больное, а живое и богатое. Ему надо давать больше интересных и приятных впечатлений, которых, видимо, не хватает. Наполняйте жизнь тем, что вам интересно и чего хотелось бы. Это могут быть театры, выставки, встречи, походы, музеи и прочее.

Вам необходимы общение, сопереживание, помощь людям. Старайтесь не прятать свое мнение и свои чувства, а выражать их, высказывать свои предположения и советы, делиться своим опытом по преодолению трудностей и переживанию радостных минут своей жизни. Если этого не делать, мнения, не найдя своего выражения, превратятся в мнительность, чувства в страх, действия обернутся пассивностью. Поэтому не сдерживайте себя, сочувствуйте, удивляйтесь, помогайте, смейтесь, грустите, говорите. Вам это необходимо.

Давайте подумаем, почему всякие болячки на какое-то время становятся вашим главным жизненным переживанием? Почему вы погружаетесь в это болезненное состояние? Возможно, близкие родственники, друзья болели, и вы переживали это, как свои недуги. Только не телом, а душой. Обычно так переживает болезни родителей ребенок. Он впечатлителен, боится остаться один, беспомощен, детское воображение причудливо и безгранично. Если в детстве болели родители, бабушка или дедушка, воображение может донести эти детские впечатления и страхи взрослому при дефиците впечатлений и нехватке полноценного общения.

Иногда полезно взять лист бумаги и нарисовать свои страхи, опасения, болячки. Изобразите их на бумаге, а потом сожгите ее. Если отнесетесь к этому серьезно, тревоги уйдут.

Постарайтесь использовать богатство своего воображения в творчестве – вышивке, рисунках, занятиях фотографией, приготовлении интересных блюд. Воображение – это дар, радуйтесь ему и смело им пользуйтесь. Оно может обновить вашу жизнь и разнообразить ее, если правильно к нему относиться.

Еда – не в радость

Год назад у меня был острый панкреатит. Я лежала в больнице, потом меня долго держали на диете. А когда врач уже разрешил перейти на нормальное питание, я вдруг почувствовала непреодолимое отвращение ко многим ранее любимым блюдам. Более того, когда мне приходится себя пересиливать и есть то, что мне неприятно (например в гостях), я вообще не чувствую вкуса пищи, не отличаю соленое от сладкого, кислое от горького. Я, конечно, обращалась к гастроэнтерологу, думала, что у меня обострение панкреатита, но он уверяет, что все в норме, и советует лечить нервы.

Павловская Софья Семеновна, г. Волгоград

Острый панкреатит – серьезное заболевание, протекающее с приступами сильных опоясывающих болей, которые усиливаются после приема пищи. Нередки слабость, тошнота, рвота. Такое состояние не скоро забывается. При лечении панкреатита применяют голодную диету, и вырабатывается условный рефлекс: еда ведет за собой боль, голод помогает. Угаснуть быстро такой рефлекс не может.

Беспокоящие вас явления – результат страха, что вернутся прежние сильные боли. Утрачивая вкусовые ощущения, вы словно обманываете себя: «Я ничего не чувствую, значит, я не ем...» Во время болезни запрет на еду носил защитный характер, облегчал состояние. Сейчас, по выздоровлении, он стал не нужен. Как справиться со страхом перед едой, как вернуть нормальную потребность питаться и получать удовольствие от еды?

1. Почувствуйте свое выздоровление, убедитесь, что болезнь позади. Попросите врача рассказать, в чем заключалось заболевание и на основании чего сделан вывод, что воспалительный процесс в поджелудочной железе прошел. Посмотрите результаты анализов, которые теперь пришли к норме. Сопоставьте их с постепенным улучшением самочувствия в ходе выздоровления. Это успокоит вас и позволит взглянуть на болезнь со стороны.

2. Также следует подробно ознакомиться с диетой, постепенно расширять ее, по одному вводить новые блюда, убеждаясь, что это полезно и вкусно, что это хорошо для вашего здоровья. Примерно так, как вводят прикорм грудному младенцу. Повозитесь, позанимайтесь собой. Порадуйтесь, что новая пища усваивается, железа работает хорошо, функция ее восстановилась. Это вызовет доверие к своему организму. Полезно в этот период следить за весом, отмечая восстановление веса и сил, израсходованных в период вынужденного голодания.

3. Оцените отношения с миром и людьми. Вспомните, что окружающий мир добр, а вы слишком зафиксировались на болезни, подорвавшей ваше доверие к нему.

4. Похвалите себя и врачей за то, что вместе справились с болезнью, отметьте свои заслуги. И попрощайтесь с болезнью.

Проделав все это, вы почувствуете, что тревога ушла, страха нет, а жизнь и еда, поддерживающая жизнь, будут в радость.

Эффект

Может ли взмах крыльев бабочки в Бразилии вызвать смерч в Техасе? Не спешите говорить «нет». Полвека назад Эдвард Лоренц, создатель теории хаоса, открыл эффект бабочки. Суть его в том, что незначительное воздействие на сложную систему может приводить к большим и непредсказуемым последствиям. А нельзя ли этот эффект использовать для развития человеческой личности? На вопросы «Лечебных писем» отвечает тренер личностного роста, создатель и ведущий тренинга «Эффект бабочки» Роман НЕГИНСКИЙ.

– Роман, зачем надо тренировать личностный рост?

– Личность – это то, что формируется в каждом человеке с рождения. В этом процессе участвуют родители, детсад, школа, социум, среда, страна и т.д. Однако большинству людей сама их личность, какой она сформировалась, не дает жить так, как они бы хотели, и быть успешными. Поэтому поначалу я работал как тренер в области личностного роста, то есть давал людям навыки, инструменты, знания – как улучшить себя, как взаимодействовать с окружающим миром, работать с ситуациями, быть выше своих проблем...

– Разве наши проблемы – это не важно?

– Проблемы непомерно раздуваются, когда мы начинаем отождествлять себя с этими проблемами. Но мои проблемы – это не я. А мое тело – это я? Раз я могу управлять своим телом, значит, тело – тоже не я. И мой ум, мои мысли и чувства, мое сознание – это тоже не я, потому что все они поддаются моему воздействию. И, конечно же, я – это не эго, вечно обиженное, требовательное, не понятое, обремененное предрассудками и стереотипами. Иногда оно может быть полезным, поэтому со своим эго (низшим «я») надо научиться взаимодействовать, ладить, дружить, но не дать ему управлять собой. А истинное «я» каждого человека – это вечная и прекрасная божественная сущность. Она выходит за рамки личности. И когда мы стремимся постичь свое истинное «я» – это уже не личностный, а духовный рост.

– Из чего состоит тренинг?

– Сначала мы занимаемся теорией – она всем более или менее известна. А дальше начинается практическая часть, которая длится целый день, с утра до вечера. В зале, где проходят занятия, я моделирую те или иные ситуации, и все участники выполняют определенные упражнения. В них на личном опыте, пропуская все через себя, люди осваивают новые модели поведения, новые состояния. Они начинают понимать, что личностный рост совершенно не обязательно требует преодоления, борьбы и силы. Наши приоритеты – это принятие и любовь. Только когда ты способен понять, принять и полюбить себя, ты начинаешь видеть, какие стереотипы мешают тебе жить, быть счастливым и достигать успеха.

– Но кто-то может преодолевать препятствия или, скажем, быть лидером, а другой – нет...

– Точнее, он думает, что не может. Это ему навязано с детства. Например, его бабушка сказала, что он не может, и в глубине души он в это поверил, это засело в его подсознании. Сегодня это взрослый человек, он идет по жизни и бабушкиным голосом говорит себе: «Ты этого не можешь». Как в анекдоте – маленький Вовочка до 5 лет думал, что его зовут Заткнись.

– Как же преодолеть эти детские травмы?

– Представим себе, что успех – это большой круглый пирог. Люди хотят добиться успеха, но для одного успех – это бизнес, деньги, для другого – здоровье, третий хочет быть успешным в отношениях и т.д. И в основном все стремятся к приобретению лишь кусочка, 15% «пирога», где находятся знания, какие-то инструменты и ключи к тому, как этого добиться. Между тем 85% успеха – это личные качества человека, который к нему стремится. Во-первых, образ себя, то есть ответ на вопрос «кто я?». Во-вторых, мои убеждения – те, с которыми я иду по жизни и творю свою реальность (отношения, бизнес, здоровье и т.д.). И, в-третьих, шаблоны поведения. Часто мы действуем «на автомате», как привыкли с детства, и в новых отношениях все равно ведем себя по-прежнему. Вот на коррекцию этих трех составляющих (образ, убеждения и шаблоны поведения) и направлен тренинг.

– А что делать тем людям, кто не имеет возможности посещать какие-то курсы?

– Обычно человек не видит себя со стороны. Мы настолько вжились в собственный образ, что не ощущаем его, не замечаем своих убеждений и шаблонов. Как рыба не видит аквариума, в котором плавает, и думает, что это океан. Тренинг не обязателен, но всегда нужен кто-то, кто подскажет. Это может быть книга или просто человек, с которым ты две минуты пообщался, и он заронил в тебя какое-то слово, которое настолько глубоко засело в твоем сознании, что поможет тебе возродиться к жизни.

– Какие же убеждения и шаблоны больше всего мешают достижению успеха?

– Самое важное – это насколько вы доверяете миру, окружающим людям и самим себе. Но чтобы доверять миру, надо открыться. А многие идут по жизни, думая о себе: «я не доверяющий, я закрытый». Это и есть их «образ себя». Потому что они убеждены, что люди злы, агрессивны и опасны. Соответственно, обычный шаблон поведения – это закрываться, не доверять, проявлять агрессию и т.п. А нужно-то совершенно противоположное: начать открываться, чтобы наполниться любовью, впустить в себя энергию любви. Или испустить ее из себя, ведь она у нас зажата где-то там, внутри...

– А с образом что делать?

– Образ – это маска. Ее нужно снять. За этим образом, в котором мы ходим, есть настоящее «я» – «внутренний ребенок», который хочет шутить, смеяться, плакать, кричать. Но наше сознание покрыто как бы цементной

бабочки



коркой: нельзя, плохо, неприлично, некрасиво... Человек ходит по жизни как робот, на глазах шоры – он ничего не видит.

– Наверное, этот процесс начинается в детстве...

– Да, детские травмы есть почти у всех. От кого-то отказались, кому-то вообще не хотели дать жизнь. Ребенку сказали: ты глупый, бестолковый, тупой... Может быть, на самом деле ничего и не случилось, но ребенок понял все по-своему и пережил какую-то боль. Вокруг его чистого сознания возник слой боли, уязвимость. Чтобы не соприкасаться с этой болью, ребенок, взрослея, выстраивает вокруг нее слой защиты. Там он формирует, в частности, образ себя. Например, «я слабый». Это значит, что в жизни он – жертва, все должны его жалеть, защищать... Или он выбрал другой образ: «я сильный». И всю жизнь будет всем доказывать, что он может, что он достоин. Дальше формируется ментальный слой, где все наши убеждения, верования, «правильно» и «неправильно». Вот мы всю жизнь и ходим в этом защитном панцире, все больше отдаляясь от себя. А смысл в том, чтобы вернуться к себе! Я – это не мои мысли и не мои убеждения. Я – нечто гораздо большее!

– Но жизнь подтверждает наши убеждения...

– Если я живу приобретенными, иллюзорными убеждениями, то верю в них. А когда верю, то всегда подтверждаю. Подтверждаю собственную правоту. Я иду по миру и всюду встречаю ситуации, людей, обстоятельства, которые подтверждают мое верование. Но если бы у меня было другое верование, то подтверждалось бы оно.

Важно другое. Каким образом я иду по жизни? Позволяю ли себе скорчить любую гримасу, поступить нелогично, непривычно? Весь смысл тренинга – в том, чтобы выйти за пределы логики, образа, каких-то ваших собственных ограничений и т.д. Расширить границы сознания. Потому что тот уровень сознания, на котором мы находимся, вновь и вновь создает то, как мы живем.

– К вам, наверное, приходят и люди, озабоченные состоянием своего здоровья, больные. Что может им дать тренинг?

– Я не врач, а тренер, ведущий тренинговой программы. Мне нравится слово «проводник». Все люди – проводники друг для друга. Каждый, кого мы встречаем, оказывается для нас проводником, даже маленькие дети. А по поводу болезней я убежден, что болезнь – это состояние сознания. Даже чихают люди не просто так. Я верю, что есть только психосоматические заболевания. И те, кто болеет, сами создали для себя эту болезнь.

– Человеку выгодно быть больным?

– Абсолютно точно. Его жалеют, освобождают от лишних усилий, на нем меньше ответственности. Ему выгодно – он жертва. И не скучно, потому что он находит других подобных жертв, которые «обсасывают» одну и ту же тему – болезнь. На чем мы сосредоточены, куда направляем фокус своего внимания – туда идет поток нашей энергии и именно там достигается результат. Если я концентрирую свое внимание на болезни, то она растет, я болею еще сильнее. А люди ходят и культивируют свою болезнь. Не хотят быть здоровыми.

– Но они говорят, что хотят...

– Это на уровне сознания, а намерения быть здоровыми у них нет. Намерение – это желание души. Здоровый человек несет на себе ответственность быть здоровым. Но многие не хотят ее нести и болеют.

К тому же любая болезнь привязана к состоянию сознания, мышления, эмоций... А эмоции необходимо проживать. Очень часто семья, среда и т.д. подавляют в нас агрессию, сексуальность, любовь... Но все, что подавлено, никуда не девается, оно живет в теле. Так, подавленная агрессия проявляется болезнями печени. А все мужские и женские заболевания, связанные с половой сферой, – это подавленная сексуальность. Я считаю, что через болезнь с нами говорит душа: «Посмотри, я уже болею, а ты не даешь мне выразиться».

– И все-таки что, на ваш взгляд, для жизни, для здоровья самое главное?

– Проснуться к жизни, захотеть жить. И начать работать над собой. Да, первый шаг сделать трудно, но потом еще один, и еще... Мы пришли сюда учиться и наслаждаться процессом учебы, то есть жить в этом моменте, а не в прошлом и не в будущем. Кстати, по поводу болезней. Спрашиваю людей: «Кто считает себя больным?» Поднимают руки. «Конкретно сейчас у тебя что-то болит?» – «Нет». – «Значит, сейчас ты здоров!» Надо осознать, что жизнь происходит именно сейчас.

Дальше мы выбираем себя, свое состояние. «Я здоров» – вот базовая установка, которую нужно посеять, как семя. И уже после этого удобрять, поливать, согревать, защищать...

Сначала я выбираю здоровье, а потом оздоравливаю свое тело. Наоборот – бесполезно.

«Я счастлив». Не потому, что я чем-то обладаю или что-то делаю, а просто так. Это мой выбор, и я ни перед кем не должен оправдываться.

И, наконец, любовь. Направь энергию любви в любую область жизни – и произойдет чудо. Полюби себя, свое тело – и твоя болезнь исцелится. А полюбив себя, ты сможешь любить и других.

Беседовал Александр Герц

Вы – надежный и заботливый

Надеюсь встретить надежного заботливого мужчину. Мне 59 лет, рост 164 см, инвалид 3-й группы. Не пью и не курю, домашняя, заботливая. Люблю ухаживать за огородом, заниматься хозяйством, ходить за грибами и на рыбалку. Хочу встретить мужчину примерно моих лет, без вредных привычек, несудимого, ласкового, трудолюбивого, желательно из сельской местности Московской области. Согласна на переезд.

Адрес: Идрисовой Зое, 393520, Тамбовская обл., Ржаксинский р-н, с. Ярославка, ул. Центральная, д. 15, кв. 15. Тел. 8-910-85-35-932

Романтичная и женственная

Мне 40 лет, инвалид 3-й группы (общее заболевание). Рост 170 см, вес 73 кг, светлые волосы, серые глаза. Не замужем, детей нет. Не пью и не курю. По гороскопу Дева. Хотела бы познакомиться с мужчиной-инвалидом для дружеского общения, в дальнейшем возможен брак. Я романтичная, женственная, увлекаюсь рукоделием, комнатным цветоводством. Очень люблю животных. Мне нужен муж – простой, скромный человек, верный и заботливый, не жадный и любящий животных. Будем помогать друг другу во всем, заботиться друг о друге. Вместе нам будет веселее. Изнеженные маменькины сынки, пьющие, судимые, альфонсы и приспособленцы, не звоните! На СМС и сброс звонка не отвечу.

Наталья, тел. 8-912-531-42-77

Простая хуторянка

Мне 64 года (172-85), простая, добрая, оптимистичная пенсионерка, бывшая учительница музыки, теперь хуторянка, садовод. Живу в 40 км от моря и г. Новороссийска. Ищу доброго, щедрого, трудолюбивого спутника жизни, желательно православного, согласного на переезд ко мне. Возраст – в пределах разумного. Не люблю ложь, пьянство, лень, грубость и жадность. Люблю музыку, книги, путешествия и животных.

Адрес: Павловой Нине Георгиевне, 353346, Краснодарский край, Крымский р-н, х. Меккерстук, ул. Айвазовского, д. 2. Тел. 8-962-87-75-374

Подарю тепло и нежность

Мужчина 65 лет (172-74), не курю, выпиваю в меру. Люблю чистоту, порядок, всем обеспечен, есть авто. Очень надеюсь встретить одинокую, верную, домашнюю, красивую сердцем и душой женщину с жильем, не склонную к полноте, 57-61 год, без вредных привычек, для которой семья – самое святое. Будем жить и не тужить на Рязанщине, родине Сергея Есенина.

Тел. 8-920-634-65-15

Не с кем поговорить

Очень одинокая женщина, 62 года, ищу подругу примерно моего возраста, желательно из Санкт-Петербурга, Гатчины или Гатчинского района. Так сложилась жизнь, что на старости лет осталась совсем одна. Детей мне Бог не дал, даже поговорить не с кем. Пожилые люди больше всего болеют от одиночества, от отсутствия общения. А с подругой можно обо всем поговорить, выслушать ее проблемы и поделиться своими.

Адрес: Лысенко Л.В., 188300, Ленинградская обл., г. Гатчина, д/в

Жду надежного мужчину

Женщина без вредных привычек и материальных проблем, 62 года, энергичная, чистоплотная, инвалид по слуху. Познакомлюсь с мужчиной до 65 лет, можно со слышащим. Согласна на переезд в Австрию (там живет моя дочь).

Адрес: Булановой М., 140304, Московская обл., г. Егорьевск, ул. Победы, д. 2, кв. 146. Тел. (для СМС). 8-909-622-31-51

Нужна добрая жена

Сыну 19 лет, он инвалид 2-й группы. Хочу найти для него серьезную, добрую девушку без вредных привычек, можно тоже инвалида. Чтобы она стала для сына другом, женой, хозяйкой, а для меня дочкой. Чтобы они вместе жили и заботились друг о друге.

Адрес: Смирновой Надежде, 606800, Нижегородская обл., г. Урень, ул. Коммунистическая, д. 61

Вы – спокойная и добрая

Для серьезных отношений и семейной жизни ищу женщину 1976 или 1973 года рождения, желательно без детей, 2-й или 3-й группы инвалидности, ростом не выше 172 см, не склонную к полноте, желательно из г. Тимашевска или Тимашевского района Краснодарского края. Вы православная, любите посещать церковь, спокойная, ласковая и добрая, без вредных привычек, хорошая хозяйка. Переезд ко мне, но сначала надо получше узнать друг друга. Я инвалид 2-й группы, разведен, живу в частном доме, есть небольшое хозяйство, огород. Помогаю родителям. В праздничные и воскресные дни, когда есть возможность, посещаю православную церковь. Умею жать, косить, вязать рыбацкие сети, при необходимости могу подоить козочку. В свободное время люблю почитать хорошие книги. Летом хожу на рыбалку. Люблю играть в нарды, шашки, шахматы, домино. По характеру спокойный, доброжелательный, не пью и не курю, рост 172 см. Звонить с 20 до 21 часа.

Адрес: Маулятову Сергею Ибрагимовичу, 353875, Краснодарский край, Приморско-Ахтарский р-н, ст. Бриньковская, ул. Набережная, 55. Тел. (дом.) 8-861-435-41-00

Скучно и одиноко

Для серьезных отношений надеюсь найти спутника на всю оставшуюся жизнь, непьющего, доброго, жизнерадостного мужчину 70-75 лет. Мне 70 лет, вдова уже 6 лет, живу в поселке в своем доме. Шустрая, добрая, нежная, спокойная, без вредных привычек. Если тебе одиноко и скучно, пиши или звони.

Адрес: Запороцкой Татьяне Филипповне, 413041, Саратовская обл., Воскресенский р-н, п. Елшанка, ул. Школьная, 28. Тел. (сот.) 8-906-317-30-12

Устали от одиночества?

Для создания семьи, основанной на любви и взаимопонимании, хочу познакомиться с порядочной, уставшей от одиночества женщиной 65-72 лет. Алкоголичек и курящих мне не надо, так как я не пью, не курю и матом не ругаюсь. Мне 69 лет, по гороскопу Дева. Человек я простой, иногда хожу в церковь. Во всем буду вам помощником.

Адрес: Кондратьеву Николаю Николаевичу, 155450, Ивановская обл., г. Юрьевец, ул. Свободы, 4. Тел. 8-962-167-92-99

Нет опоры и защиты

Очень плохо одной, хотя живу среди людей. Когда была здорова, помогала другим, а теперь всеми брошена. Из-за нарушения обмена веществ очень располнела, лопаются сосуды ног, не могу много ходить, только по дому и до магазина. Одышка, скачет давление, барахлят сердце и желудок. Я пенсионерка, вдова, 61 год (173-110), русская. Из интеллигентной семьи, не пью и не курю. Имею жилье и дачу в Подмосковье. Но нет рядом друга, опоры и защиты. Может, найдется непьющий мужчина с похожими проблемами. Обязательно автолюбитель, чтобы нам ездить на дачу. Будем ухаживать друг за другом. Я бывший медработник, могу делать массаж, научу и друга. Приму к себе жить или переведу – как договоримся. Вы, возможно, из Беларуси, но обязательно русский, без вредных привычек, несудимый, психически уравновешенный, добрый, до 70 лет, честный и порядочный, не альфонс. Будем доживать вместе свой век в мире и согласии, ведя здоровый образ жизни, поддерживая друг друга. Тогда и болезни отступят.

Валя, Московская обл., тел. 8-916-078-56-14

Хочу большую дружную семью

Симпатичный парень, 27 лет, инвалид 2-й группы. Познакомлюсь с женщиной без вредных привычек. Если есть маленькие дети, буду рад. Хочу жить в родовом поместье и иметь большую дружную семью. Очень люблю природу, походы, рыбалку, компьютер, учусь на ландшафтного дизайнера.

Адрес: Александру, 692091, Приморский край, п. Кировский, ул. Уткинская, д. 96, кв. 2

Ищу одинокое сердце

Мне 57 лет, высокая, по гороскопу Рыбы, на пенсии, не работаю. Двое сыновей уже своих детей растят, все работают, и теперь я им не нужна. Вот и хочется найти человека доброго, простого, работящего. Очень устала от одиночества. Желаю познакомиться с мужчиной из сельской местности. Хочется пожить в деревне, походить за ягодами, за грибами.

Адрес: Румянцевой Валентине Ивановне, 170019, г. Тверь, ул. Маяковского, д. 48, кв. 6

Жить будем долго

Хотелось бы через нашу газету с Божьей помощью найти свою вторую половину – православного мужчину, желающего жить на земле, в своем доме. Работы будет много, зато жить будем долго и счастливо, чего и всем вам, добрые люди, желаю!

Адрес: Ольге, 618400, Пермский край, г. Березники, ул. Пятилетки, д. 75, кв. 66

Хочется понимания и счастья

Мне 52 года, через 12 лет семейной жизни мы с мужем расстались. Жила ради дочери, она у меня поздняя. Но вот дочка выросла, ей 19 лет, меня не замечает. Хочу найти настоящих друзей. Жизнь на исходе, а неприятности все идут по пятам. Но так хочется хоть немного понимания и счастья!

Адрес: Соколовой Татьяне Леонидовне, 660111, г. Красноярск, а/я 5488

Где ты, настоящий мужчина?

Мне 65 лет, рост 162 см, вдова. Хотела бы познакомиться с надежным, настоящим мужчиной, желательно вдовцом, 55-65 лет, ростом не ниже 175-180 см, без вредных привычек. Жильем обеспечена.

Адрес: Сорокиной Антонине, 101000, г. Москва, г/п, д/в

Жду и надеюсь

Вдова, 60 лет (155-65), внешность обыкновенная, русская, без вредных привычек, спокойная, по гороскопу Рак. Люблю петь и слушать музыку, гостеприимная, чистоплотная, умею готовить. Живу одна в двухкомнатной квартире. Дом старый, но все удобства есть. Двое детей живут отдельно, есть внуки. Хотела бы встретить человека одинокого, желательно вдовца, от 63 до 66 лет, без вредных привычек (или в меру), спокойного, не жадного, не скандального, чтобы мог гвоздь забить и женщину любить. Внешность значения не имеет, были бы добрая душа, умелые руки и трезвый разум. Судимых и пьющих прошу не беспокоить. На переезд не согласна.

Адрес: Инне Алексеевне, 301205, Тульская обл., г. Советск, ул. Строителей, д. 2, кв. 5. Тел. 8-909-263-12-45

КАК ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ?

Жене 65 лет, у нее рак верхней доли левого легкого. В 2010 году удалили опухоль, часть легкого и 2 ребра. Через 2 месяца снова обнаружили опухоль (неоднородную) на отрезках удаленных ребер. Опухоль сдавливает нервные окончания, из-за этого левая рука не работает. Постоянные страшные боли в руке. Сильные обезболивающие почти не помогают. Как хотя бы облегчить боли? Мы пенсионеры, уже потратили все наши сбережения на целителей, знахарей, но они не помогли. Бог им судья. Невозможно смотреть, как жена мучается от боли. Хочется взять хотя бы часть ее боли себе, чтобы ей было полегче. Кто справился с таким недугом? Николай Николаевич.

Адрес: Ивановой Наталье Алексеевне, 127273, г. Москва, ул. Отрадная, д. 18в, кв. 26. Тел. 499-202-08-22 (дом.), 8-915-328-54-28 (сот.)

ЖИВЕМ В СТРАХЕ

Сыну 29 лет, в 2006 году узнали, что у него опухоль головного мозга. В 2003 году поставили неправильный диагноз, а теперь операцию делать нельзя – опухоль большая, и лечить сына все отказались. Живем в страхе. Может, кому-то удалось вылечиться народными средствами?

Адрес: Денисовой Людмиле Георгиевне, 347932, Ростовская обл., г. Таганрог, 1-й Цветочный пер., д. 11а

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ВНУЧЕНЬКУ?

Внучке 9 месяцев, не встает на ножки, плохо сидит (падает). Говорят, у нее задержка моторного развития, гидроцефалия (пока диагноз не подтвержден, скоро обследование). Девочка умеет ползать, берет в руки игрушки, бутылочку с молоком, пробует садиться, произносит некоторые слоги. Люди добрые, помогите советами, рецептами, молитвами!

Адрес: Козловой Л.Н., 446436, Самарская обл., г. Кинель, ул. 50 лет Октября, д. 80, кв. 11

ВЕРЮ, НАДЕЮСЬ И ЖДУ

Пишу вам от большого отчаяния. Просто не знаю, что делать. У меня очень больна жена, мы оба пенсионеры, ей 59 лет, мне 65. У жены опухоль 7,5 см с какой-то кистой. Состояние плохое, она слишком ослабла, плохая память, речь непонятна. Правая нога и рука плохо работают, на левой руке дрожат пальцы. Плохо со стулом, да еще геморрой. Раньше у жены была фиброма 12 недель, но мне удалось ее уменьшить до 4 недель с помощью трав.

Заключение КТ головного мозга такое: «Т-R в левом полушарии». Врачи предлагали проверить на метастазы, но мы отказались из-за материального положения. Вычитал про масло с водкой, но жена не выдержит. Она много кушает, плохо соображает. Сейчас лечу ее от опухоли травами, АСД-2. Мне бы ее поднять, чтобы она ходила, а там было бы легче. Ведь у нас с ней никого нет. Одна надежда на вас, дорогие. Верю, надеюсь и жду помощи.

Адрес: Евстратову Леониду Александровичу, 97600, Украина, АР Крым, г. Белогорск, ул. Коммунаров, 18

ОПУХОЛЬ РАСТЕТ

Очень прошу помочь в лечении саркомы мягких тканей. Опухоль в паховой области. Прошел химиотерапию, выписали с инвалидностью 1-й группы, операция противопоказана. Лечения никакого рекомендовано не было, только обезболивающие. Нашел метод Шевченко и начал самостоятельное лечение, но облегчения не наступает, опухоль продолжает расти. Может, этот метод не от саркомы? Соблюдаю диету. Мне 53 года, болею с марта 2011 года. Прошу вашей помощи, совета.

Адрес: Ковтунову Михаилу Павловичу, 397240, Воронежская обл., п. Грибановский, ул. Свободы, 122

РАК ЖЕЛУДКА И ПИЩЕВОДА

Как помочь человеку? Онкология 1/3 пищевода и 1/3 желудка, очень похудел, все время плюет вязкой слизью, неоперабелен, так как слабое сердце.

Адрес: Ивановой Вере Алексеевне, 174260, Новгородская обл., г. Малая Вишера, ул. Лесная, д. 38, кв. 18

РАДЫ ЛЮБОЙ ПОМОЩИ

Мне 37 лет, одна воспитываю четверых детей. Болею сахарным диабетом 2-го типа, постоянно высокое давление, хронический панкреатит и гастрит. Еще ломит суставы, иногда болят почки. Может, найдутся добрые люди и помогут советами, рецептами, вещами – кто чем сможет. Деревня у нас маленькая, работы нет, жить очень тяжело, и помощи ждать не от кого. Если найдутся лишние вещи, то размеры у нас разные (дети худые, а я сама полновата и мучаюсь от этого). Буду очень рада, если кто-то захочет просто написать письмо и поддержать нас.

Адрес: Григорьевой Светлане Ивановне, 461719, Оренбургская обл., Алексеевский р-н, п/о Лекаревское, д. Петровка. Тел. 8-987-88-98-680

КИСТА ПИЩЕВОДА

Дочке 37 лет, у нее киста пищевода. Ради всего святого, если кто знает, чем можно ее вылечить, помогите рецептом, советом!

Кливенко Т.Е., Саратовская обл., г. Аткарск, тел. 8 (962) 619-20-73

ЗАМУЧИЛА КРАПИВНИЦА

Мне 48 лет, замучила крапивница (псевдоаллергия). Особенно на лице много мелких прыщиков, красноты. Продолжается это очень давно, перепробовала многое. Если реально кто-то смог избавиться от такой болезни, то напишите, пожалуйста!

Адрес: Оборневой Валентине, 302014, г. Орел, ул. Спивака, 68-9, тел. 8-953-613-04-64

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Пишу с надеждой, что люди мне помогут. Мне 40 лет, уже год мучаюсь хроническим панкреатитом. Анализы крови и мочи в норме, на УЗИ – дискинезия желчевыводящих путей и хронический панкреатит. Сильно похудела, так как голодаю (не знаю, что и поесть). Кто справился с такой болезнью? Буду рада любому совету.

Адрес: Павлюковой Елене, 357322, Ставропольский край, Кировский р-н, п. Комсомолец, ул. Промышленная, д. 1, кв. 3

МУЖ СТРАДАЕТ ОТ ДЕПРЕССИИ

У мужа депрессия, лекарства не помогают. Что делать? Если кто вылечился народными средствами, напишите нам, пожалуйста.

Адрес: Павленко Лидии Дмитриевне, 350062, г. Краснодар, ул. Гагарина, д. 57, кв. 12

5 ЛЕТ С ПСОРИАЗОМ

Уже 5 лет болею псориазом. Бляшки по всему телу, включая лицо и голову. Кто знает, как вылечиться травами? Мне всего 23 года, а я даже летом не могу одеться во что-то открытое, так как стесняюсь. Помогите, очень прошу!

Адрес: Кашициной Екатерине, 606717, Нижегородская обл., Краснобаковский р-н, с. Зубилиха, 7

ПАХОВАЯ ГРЫЖА

Откликнитесь, пожалуйста, если кто вылечил паховую грыжу без операции!

Адрес: Васько Татьяне Евгеньевне, 659306, Алтайский край, г. Бийск-6, Коммунарский пер., д. 25, кв. 56

УЗЛОВОЙ ЗОБ И БЕССОННИЦА

Мне 45 лет, у меня узловой зоб 1-й степени, пью гормональное лекарство. Справа узел большой, и хотелось бы от него избавиться с помощью народных рецептов. Кроме того, страдаю хронической бессонницей, депрессией. Помогите, пожалуйста!

Адрес: Печищевой Людмиле Владимировне, 614033, г. Пермь, ул. Сергинская, д. 26, кв. 1

ПОСЛЕДСТВИЯ ЭНЦЕФАЛИТА

Как помочь моей внучке Лизоньке? Заболела 9 лет назад вирусным энцефалитом. Укусила ее в Павловске белка. Долго лежала в реанимации, и врачи говорили, что надежды никакой нет. Слава Богу, выходили ее еле-еле. Но вот уже 9 лет у нее эпилептические припадки. Девочка на домашнем обучении, пьет таблетки. Много раз лежала в больнице, но приступы только усиливаются, и садятся почки. Может, найдется в Питере или Ленинградской области настоящий целитель? В другие города выехать не могу, просто нет денег. Умоляю, помогите!

Адрес: Болдиной Алле Геннадьевне, 193231, г. Санкт-Петербург, пр. Солидарности, д. 19, кв. 226

НАДЕЮСЬ НА ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

Очень прошу, напишите мне, как лечить бронхит и как с помощью пшена избавиться от запоров. Также у меня остеохондроз и давление. Мне 70 лет. Люди добрые, отзовитесь!

Адрес: Гладких Александре Федоровне, 309181, г. Губкин, ул. Кирова, д. 46Б, кв. 65

У ДОЧЕРИ ПУЗЫРЧАТКА

Дочери ставят диагноз пузырчатка, начальная стадия. Это приговор, врачи ничем помочь не могут, а у нее двое маленьких детей. Может, кто-то поможет?

Адрес: Халистовой Наталье Михайловне, 152905, Ярославская обл., г. Рыбинск, пр. Революции, д. 44, кв. 13

ПРЕДЛАГАЮТ ТРЕТЬЮ ОПЕРАЦИЮ

У сына за левым глазом (внутри) опухоль, гемангиома. Болеет с детства. Сейчас ему 38 лет, и надо делать третью операцию. Может быть, эту болезнь можно вылечить, или кто-нибудь знает, где хорошо делают операции?

Адрес: Ильясовой Надежде Ивановне, 450104, г. Уфа, Уфимское шоссе, д. 25-1, кв. 72. Тел. (347) 277-34-03

БРАТ НЕ ХОДИТ 2 ГОДА

Брату 36 лет, инвалид 2-й группы, болеет 3 года. Поставили диагноз лимфодема. Ноги отекшие от колена, на них периодически появляются трофические язвы. Не ходит уже 2 года. У брата постоянно высокое давление, 180 на 120. Когда давление понижается, он очень плохо себя чувствует. Прошу откликнуться тех, кто столкнулся с этим заболеванием.

Адрес: Литвиновой Светлане Александровне, 428034, г. Чебоксары, ул. Ахазова, д. 7, кв. 59

Список рецептов, опубликованных в номере

Представляем ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ на 2012 год

«Чудотворныеи исцеляющие иконы»

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

ПОДАРОЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ 2012

Дай вам Бог здоровья и счастья!

ЧУДОТВОРНЫЕ И ИСЦЕЛЯЮЩИЕ

ИКОНЫ

СПАСИТЕЛЬНЫЕ МОЛИТВЫ

- **Уникальный календарь, не имеющий аналогов,** полностью повторяющий православные календари из святых чудотворных икон, которые до революции старались иметь в каждом доме.
- **12 чудотворных особо почитаемых икон,** все главные церковные праздники, дни постов и поминовения близких.
- **Чудотворные иконы своим божественным светом осенят и защитят ваш дом, порадуют душу.**

Уже в продаже

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам: 8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №18 (233)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ №77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».
Все права защищены.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 31.08.2011.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД–4417. Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ИТАР-ТАСС».
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

